

CRESCER SAUDÁVEL

Os primeiros anos do/a _____

SÓCIOS DO PROJECTO

Com o apoio de:

Children's Hospital
Children's Trust Fund
Massachusetts Office of Child Care Services
The Massachusetts Women, Infants and Children Nutrition Program
The New England

2000

Minimum 20% postconsumer recycled content

Crescer saudável

(coloque aqui uma foto da criança)

Nome da criança _____

Data de nascimento _____

Plano do Seguro de Saúde da criança e Número de Associado

Número do Seguro Social da criança

Se encontrar este livro, por favor devolva-o a:

If you find this book, please return it to:

Nome _____

Endereço _____ Apto. _____

Cidade _____ Estado _____ Código Postal _____

Telefone (____) _____

**Use a última página deste livro para ter à mão
número de telefones importantes.**

*Neste livro, os termos filho, enfermeira e médico são usados ao referirmo-nos a
filho/filha, enfermeira/enfermeiro e médico/médica.*

Bem-vindo ao mundo

Feliz começo

Os pais ainda inexperientes têm muitas perguntas. Este livro irá ajudar a responder às perguntas que tiver. Aqui vai encontrar um guia para cada consulta ao médico ou à enfermeira. Se não entender algum termo, use o glossário no fim do livro, ou pergunte o que o termo significa ao médico ou à enfermeira. Existem espaços em branco reservados para anotar o que quiser lembrar-se ou para as perguntas que tiver.

Nome do bebé: _____

Data de nascimento: _____ Hora _____

Peso: ____ libras ____ onças Comprimento: __ polegadas

foto

O seu recém-nascido vai surpreendê-la

Existem tantas coisas que ele pode fazer. Um recém-nascido pode:

- Ver claramente o seu rosto quando o segura no colo
- Olhá-la nos olhos
- Reconhecer a sua voz

Ao nascer, o bebé encontra um mundo inteiramente novo. Ele apercebe-se de alterações no seu ambiente. O bebé é capaz de ver, sentir, cheirar, ouvir, e saborear as coisas intensamente. Normalmente, o bebé está bastante alerta nas primeiras duas horas de vida. Há algumas coisas que pode fazer com ele nestas primeiras horas:

- Toque delicadamente no bebé – acaricie-o ou dê-lhe uma massagem e mantenha-o em contacto com a sua pele
- Olhe-o nos olhos
- Fale com ele com ternura enquanto o olha nos olhos

Já existe uma ligação forte entre si e o seu bebé. Passe tempo com ele para que se conheçam melhor e para que gozem os momentos que estão juntos.

Exame para Recém-nascidos

Todos os bebês são testados quanto a possíveis problemas de saúde. Esses testes são chamados de exames de detecção. Os exames de detecção identificam problemas que podem ser tratados caso encontrados a tempo. Peça a seu médico mais informações a respeito desses exames.

EXAME DE DETECÇÃO AUDITIVA PARA RECÉM-NASCIDOS

Seu bebê será examinado no hospital quanto a possíveis problemas de audição. Este é um exame simples e não machuca o bebê. Se o exame mostra que seu bebê talvez tenha um problema auditivo, isso quer dizer que é preciso fazer outros exames. Seu médico falará com você sobre esses outros exames.

Bem poucos bebês nascem com perda de audição. É importante verificar, o quanto antes, se o bebê tem algum problema auditivo. Assim, eles poderão receber ajuda médica para prevenir futuros problemas de fala e aprendizagem.

EXAME DE SANGUE PARA RECÉM-NASCIDOS

Exame de Rotina para Recém-nascidos: Quando seu bebê tiver uns dois dias, serão colhidas algumas gotas de seu sangue. Isso permite que se faça um exame de sangue para detectar dez doenças que podem ser tratadas.

Exame Opcional para Recém-nascidos: Perguntarão também a você se quer que seu bebê seja testado para outras vinte doenças que podem ser tratadas. Para esse exame adicional, não é preciso coletar mais sangue.

Caso o exame de rotina ou o opcional indicarem uma possível doença, o médico de seu bebê ligará para você.

O primeiro exame do bebê

Durante as primeiras 24 horas, o médico ou enfermeira fazem um exame físico ao bebê. Você pode assistir ao exame. Eles vão:

- pesar e medir o bebê
- escutar-lhe o coração
- examinar-lhe o corpo e os reflexos
- verificar se ele não está icterício (com a pele amarelada)
- fazer-lhe um exame ao sangue

Durante este primeiro exame, o recém-nascido poderá receber a primeira dose da vacina para a hepatite B. Você receberá um livrete azul chamado Carteira de Vacinação de Massachusetts, em que serão anotadas as vacinas que o bebê vai receber à medida que cresce. Tenha consigo esta carteira sempre que for ao médico. A carteira é muito importante. Terá de apresentá-la quando o seu filho for para um jardim infantil, escola ou colónia de férias.

Conversa com o médico ou enfermeira

O médico ou enfermeira vão conversar consigo sobre o seu bebê. Eles falarão sobre o amamentar, cuidados com o umbigo, cadeirinhas de segurança para o carro e em que posição o bebê deve dormir. Esta é uma ótima oportunidade para fazer perguntas. Nenhuma pergunta é absurda ou estúpida. Se não compreende alguma coisa, peça a explicação ao médico ou à enfermeira. Faça uma lista das perguntas que quiser fazer para não se esquecer de as perguntar. Se não faz as perguntas, o médico ou enfermeira não podem adivinhar que as tem. Será avisada caso existam problemas que precisem ser seguidos de perto.

Exame do recém-nascido

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Como os recém-nascidos dormem

Quando e como ligar para o médico ou enfermeira

Como saber se o bebé está a comer o suficiente

Como conseguir ajuda em casa

Como meter o bebé na cama

Perguntas que os pais costumam fazer:

Quantas fraldas por dia vai o bebé molhar?

O bebé precisa de beber água?

Posso dar fórmula ao bebé mesmo se eu o estou a amamentar?

Quantas vezes por dia o bebé precisa de comer?

As suas perguntas:

Exame do recém-nascido

Nome do médico: _____

Data do exame: _/_/_
 mês dia ano

Idade da criança: _____ dias

Peso ao nascimento: _____ libras _____ onças

Peso ao deixar o hospital: _____ libras _____ onças

Comprimento: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

*Vacinas: _____

Coisas a lembrar:

Lembre-se de que a primeira consulta de rotina ao médico, também conhecida como consulta para prevenção, é de 1 a 2 semanas depois do nascimento do bebê.

Data: _____ Hora: _____

Nome do médico: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

**A data para receber a vacina contra a hepatite B varia. Informe-se com o médico ou enfermeira.*

Como conseguir cuidados médicos para a criança?

Como escolher um médico ou enfermeira

Muitas pessoas escolhem um médico ou enfermeira para o bebê antes dele nascer. Se ainda não escolheu alguém, agora é altura de o fazer. Peça ajuda no hospital, no centro de saúde local, ao seu próprio médico ou à agência de adopção. O primeiro exame médico do bebê precisa de ser feito quando ele tiver 1-2 semanas.

O médico ou enfermeira vão ajudá-la a manter a saúde da sua criança. É importante poder:

- Falar à vontade com eles
- Ir às consultas
- Entrar em contacto, por telefone, com o médico ou enfermeira
- Tomarem decisões juntos

Como pagar pelos cuidados médicos

Às vezes, a escolha do médico ou da enfermeira está limitada pelo seguro de saúde. Pode ser que o seu plano cubra as consultas de rotina ao médico. Se você tem um seguro de saúde, ligue para o número indicado no seu cartão de seguro para verificar:

- Se esse seguro dá cobertura à sua criança
- Que serviços os seguros cobrem
- A que provedor de cuidados médicos você pode ir

Não se esqueça de inscrever a sua criança no seguro.

Se a criança não está coberta pelo plano, ou você não tem um seguro de saúde, tente receber cuidados médicos para a criança gratuitos, ou a um preço reduzido, de programas municipais e estaduais. Pode ligar para:

- MassHealth (Medicaid) 1-800-682-1062,
1-800-841-2900,
1-800-497-4648 (TTY para pessoas com
dificuldade auditiva)
- Plano de Seguro Médico para Crianças 1-800-531-2229
- Centros de saúde comunitários
- Hospitais
- Escritórios locais de saúde pública (Boards of Health)

Se tiver dificuldade em obter cuidados médicos para si e/ou para a sua criança, ligue para “Health Care for All” (Assistência Médica para Todos), no 1-800-272-4232.

Além disso, vacinação gratuita é dada em muitos dos consultórios médicos. Para mais informações, ligue para 1-888-658-2850.

Para mais informações sobre o seguro de saúde para a criança, consulte as páginas 183-184.

No hospital

Enquanto está no hospital, faça perguntas às enfermeiras sobre os cuidados a ter com o bebé. As enfermeiras podem ensiná-la a dar banho, mudar as fraldas e dar de mamar. A maioria dos pais não sabe bem o que fazer. Não tenha receio de fazer perguntas. Leva tempo a vir a conhecer o bebé. Tente limitar as visitas que recebe, para que possa descansar e passar tempo com o seu filho.

A sua estada no hospital pode ser curta. Segundo a lei, você tem o direito de permanecer por, no mínimo, 48 horas depois de um parto normal ou 96 horas, depois de um parto cesariano. Caso decida ir para casa mais cedo, você poderá ter direito a receber uma consulta em casa de uma enfermeira. Se achar que está a receber alta do hospital muito cedo, ligue para o 1-800-436-7757, 1-800-439-2370 (TDD/TTY para pessoas com dificuldade auditiva) a reclamar.

Alguns planos de saúde cobrem os custos hospitalares durante a sua estada de 48 ou 96 horas. Eles são:

- Medicaid/MassHealth
- Healthy Start
- qualquer outro plano regulado pelo Estado de Massachusetts

Se receber alta do hospital antes de 48 horas, marque a consulta de rotina do bebé para daí a uma semana.

O bebê prematuro

Se o bebê nasceu 3 ou mais semanas antes da data prevista para o parto, ele pode precisar de ficar numa ala especial para recém-nascidos prematuros. Faça as perguntas que desejar às enfermeiras e peça ajuda para tocar no bebê e para segurá-lo no colo.

Bebês prematuros vão crescer e desenvolver-se como os outros bebês. Converse com o médico ou enfermeira sobre como cuidar do bebê e para saber se ele está a crescer normalmente. Caso tenha perguntas ou preocupações sobre o desenvolvimento do bebê, você e o médico podem ligar para o 1-800-905-8437, para obter o número de telefone de um programa de Intervenção Precoce (em inglês, Early Intervention) disponível na sua comunidade. O programa de Intervenção Precoce pode conseguir uma avaliação ou exame gratuito para o bebê. Para mais informações, consulte as páginas 50-51.

Os bebês prematuros podem necessitar de comer mais vezes do que outros bebês. Os bebês pequenos precisam de mais ajuda para manter o corpo aquecido. Em vez de aquecer mais o quarto, vista-o com várias camadas de roupas, para que ele não sinta nem muito calor, nem muito frio.

Alimentar o bebê

O leite materno é o alimento ideal para os bebês. Ele contém tudo o que o bebê necessita. É mais fácil de ser digerido do que a fórmula. O seu corpo produzirá a quantidade adequada de leite para o bebê. Os bebês amamentados:

- Tendem a ter menos constipações (resfriados), infecções e outras doenças
- Ganham peso mais rapidamente durante os primeiros 3 meses
- Têm menos prisão de ventre e reacções alérgicas
- Correm menos risco da síndrome de morte súbita infantil (em inglês, SIDS)

Dar de mamar ajuda o útero a voltar mais rapidamente ao tamanho normal, de antes da gravidez. Pode também reduzir o risco de ter cancro (câncer) de mama.

Você pode optar, ou precisar de, alimentar o bebê com fórmula. Existem muitas razões pelas quais os pais decidem usar fórmula. **Opte por aquilo que seja mais conveniente para si.** Converse com o médico ou enfermeira para que eles a ajudem a decidir o que é melhor para si e para a sua família.

Pode combinar o amamentar com a fórmula. Até aos 4 a 6 meses de idade, os bebês NÃO necessitam de nada além do leite de peito ou fórmula.

O seu companheiro pode ajudar na alimentação, trazendo o bebê para que você o amamente. Ele pode também preparar o biberão (mamadeira) e dá-lo ao bebê. O leite do biberão não precisa de ser fórmula, pode ser leite materno, que foi retirado com a bomba para tirar o leite do seio (breast pump). Esta bomba pode ser comprada, emprestada ou alugada.

Dar de mamar: o primeiro passo

Nos primeiros 2-3 dias depois do parto, o seu corpo produz um leite especial, mais amarelado, chamado colostro. No terceiro dia, o leite ficará mais grosso e esbranquiçado. Pode levar algum tempo até que você e o bebê se acostumem à amamentação. Não desanime. Existem pessoas que podem ajudá-la: enfermeiras de maternidade e orientadoras de amamentação. Ligue para:

- Programa WIC (em inglês, Women, Infants and Children), no 1-800-WIC-1007
- Nursing Mothers' Council, no 617-244-5102.
- La Leche League, no 1-800-LA-LECHE

No hospital

- Diga às enfermeiras que você deseja amamentar e peça ajuda para começar.
- Peça às enfermeiras para que não dêem água com açúcar, fórmula ou chupeta ao bebê.
- Peça para que o bebê fique consigo durante a noite no seu quarto de hospital, ou que o tragam quando ele chorar. Assim poderá saber quando ele está com fome e poderá amamentá-lo de novo.

As primeiras mamadas

- Tente amamentar o bebê na primeira hora depois do nascimento. Se o bebê só quer dormir ou não quer comer, tente de novo um pouco mais tarde.
- Se o parto foi cesariana, peça às enfermeiras que a ajudem a amamentar.

- Amamente dando ambos os peitos.
- Lembre-se de que o leite materno é o único alimento que o bebé precisa no momento.

Como dar de mamar

- Amamente o bebé quando ele mostrar que está com fome, como quando ele mexe os lábios e a boca como se estivesse a chupar.
- Amamente, pelo menos, 8-12 vezes em 24 horas.
- Encontre uma posição confortável. Use almofadas como suporte.
- Segure o bebé no colo, virado para si.
- Segure o peito, colocando os 4 dedos da mão por baixo e o polegar por cima.
- Acaricie os lábios do bebé com o bico do peito.
- Quando o bebé abrir a boca, introduza o bico do peito.
- Deixe que o bebé abocanhe o máximo que puder da auréola (parte escura ao redor do bico do peito).
- Certifique-se de que o bebé está a chupar e a engolir.
- Quando o bebé começa a mamar mais lentamente (depois de 10-15 minutos), mude de peito. Introduza um dedo no canto da boca do bebé e ele soltará o peito. Pode então oferecer-lhe o outro peito.
- Ponha o bebé a arrotar durante e depois da mamada.
- Deixe o peito secar ao ar livre depois da mamada.
- Experimente amamentar noutras posições.
- Beba um copo de leite, água ou sumo (suco) cada vez que der de mamar.
- **Lembre-se de que, quanto mais você amamenta, mais leite você terá.**

Posições para amamentar

Segurar no colo (a cabeça apoiada no braço)

Segurar no colo (a cabeça apoiada pela mão)

Deitada de lado

O que pode acontecer

- No começo, vai sentir o peito cheio e pesado. Amamentar o bebê com frequência ajudará a evitar que o peito fique inchado. Se o inchaço a incomoda muito, pergunte a uma enfermeira ou orientadora de amamentação o que pode fazer.
- Os bebês amamentados precisam de mamar em intervalos de 1 a 2 horas – isto é o normal.
- Se os bicos dos peitos ficam doloridos, massage-os delicadamente com o seu leite. Não use sabonetes ou cremes. Se a dor é motivo de preocupação, ligue para o médico ou enfermeira.
- Às vezes, o bebê vai querer mamar com mais frequência. Isso pode indicar uma fase de crescimento rápido. Aumente o número de mamadas por alguns dias e o seu corpo irá produzir o leite adicional de que o bebê necessita.
- Caso também queira dar o biberão (mamadeira), espere 4-6 semanas. Introduza então um biberão com fórmula ou leite materno, extraído com a bomba para tirar o leite do seio. Para mais informações sobre como tirar o leite e guardá-lo, consulte o Nursing Mothers' Council ou o Programa WIC.
- Se vai voltar ao trabalho ou a estudar, pode combinar o leite materno com o biberão. Pode amamentar em casa e, quando estiver ausente, a pessoa que cuida do bebê pode dar-lhe o leite que você retirou do seio com a bomba ou a fórmula.
- Evite consumir cafeína, nicotina, álcool e drogas, porque essas substâncias passam ao leite e podem causar problemas ao bebê.
- Enquanto estiver a amamentar, consulte o médico ou enfermeira antes de usar qualquer medicamento, com ou sem receita médica.

Dar a fórmula: os primeiros passos

Se não está a amamentar, a outra opção é dar fórmula. A fórmula é preparada com muitos dos nutrientes existentes no leite materno. Comece por usar uma fórmula rica em ferro (iron fortified). Algumas delas vêm na forma de pó, outras como um concentrado e outras já vêm prontas. As fórmulas em pó e concentradas costumam ser as mais baratas. **Use apenas fórmula preparada adequadamente.**

Ao preparar a fórmula:

- Lave sempre as mãos. Lave com água quente e sabão os biberões (mamadeiras), os bicos de borracha dos biberões e qualquer outro acessório necessário. Ferva-os numa panela ou use a máquina de lavar louça.
- Siga as instruções impressas na lata de leite. Se é preciso usar água, deixe-a correr por dois minutos antes de usá-la. Uma vez aberta a lata e preparada a fórmula, use-a ou coloque-a no frigorífico (geladeira) imediatamente. Use a fórmula preparada dentro de um período de 48 horas.
- Uma vez aberta a lata da fórmula em pó, use-a dentro de um mês. A fórmula concentrada deve ser usada até 48 horas depois de ter sido aberta.

Se aquece o biberão para o bebé, faça-o numa panela de água quente. Verifique sempre se o biberão não está muito quente, colocando algumas gotas na parte interna do pulso. O leite não deve estar quente. **Não use o micro-ondas.** Esta forma de aquecimento pode causar queimaduras sérias.

Assegure-se de que todas as pessoas que estão a dar fórmula ao bebé seguem estas instruções.

Como dar o biberão

Segure sempre o bebê no colo quando lhe der o biberão (mamadeira).

- Segure-o numa posição confortável.
- Incline o biberão (mamadeira) para que o bico fique cheio de leite.
- A maioria dos bebês toma um biberão inteiro em 15-20 minutos.
- Coloque o bebê a arrotar no meio da mamada e no final. Se ele regurgita muito leite, coloque-o a arrotar com mais frequência.
- Se há ainda leite no biberão quando o bebê termina de mamar, deite o restante fora. Não o guarde para a próxima mamada.
- Dê o biberão ao bebê quando ele quiser. Em geral, os bebês que recebem fórmula mamam em intervalos de 2 a 4 horas.
- Converse com o médico ou enfermeira se quiser saber mais sobre os bicos do biberão, os biberões ou como dar de mamar com os biberões (mamadeiras).
- Evite dentes cariados por causa dos biberões. Não dê o biberão com sumo (suco), leite ou fórmula quando mete o bebê na cama.

Pode levar algum tempo até que o bebê, que antes recebia o peito, se acostume ao biberão.

Como saber se o bebê está a mamar o suficiente

Nos primeiros dias, um bebê amamentado ao peito sujará apenas algumas fraldas por dia. Depois de cinco dias, ele sujará diariamente 6 a 8 fraldas. Os bebês amamentados ao peito devem fazer cocó (cocô) 2 a 3 vezes por dia, durante as primeiras 6 semanas. Os bebês maiores amamentados podem fazer cocó (cocô) de uma a 8 vezes por dia, ou de 2 a 3 vezes por semana. O cocó (cocô) dos bebês amamentados é mole e tem uma cor amarelada.

O cocó (cocô) dos bebês que recebem fórmula é mais escuro e de consistência mais endurecida. O médico, enfermeira ou nutricionista vão indicar-lhe a quantidade de fórmula que o bebê precisa de tomar.

Se tem qualquer pergunta ou algum tipo de preocupação, ligue para o médico, enfermeira, nutricionista ou orientadora sobre amamentação.

Colocar o bebê a arrotar

O arroto faz com que o bebê se sinta melhor, porque elimina o ar do estômago. Aqui mencionamos 3 maneiras para ajudar o bebê a arrotar:

- Coloque a cabeça do bebê sobre o ombro e massage-lhe delicadamente as costas.
- Coloque-o sobre o colo, de barriga para baixo, e massage-lhe delicadamente as costas.
- Coloque-o sentado no colo, segurando-lhe o peito e a cabeça com a mão. Massage-lhe delicadamente as costas.

É normal que os bebês regurgitem um pouco de leite quando são colocados a arrotar. Depois de arrotar, limpe as gengivas do bebê com um pano limpo, macio e húmido.

Página para fotos

O novo bebê

Trazer o bebé para casa

Cadeirinhas de segurança – certifique-se de que o bebé viaja em segurança

Para deixar o bebé seguro, coloque-o numa cadeirinha de segurança sempre que andarem de carro ou táxi. Segurar o bebé no colo não é seguro. Mesmo que julgue que pode segurar o bebé em caso de acidente, a força do impacto tornaria isso impossível.

A cadeirinha de segurança não protegerá o bebé, a menos que você a use correctamente. Para garantir que instalou a cadeirinha de maneira correcta, siga cuidadosamente as instruções dadas, ou ligue para 1-800-227-7233. Certifique-se de que o bebé está confortável, que o corpo e a cabeça estão apoiados e que o cinto de segurança está bem ajustado à cadeirinha. Você também precisa de usar o cinto de segurança.

As cadeirinhas para bebés devem ficar voltadas para trás, até que o bebé pese pelo menos 20 libras (ou 9 kg) e tenha um ano de idade. Sempre que possível, as crianças devem sentar-se no assento de trás. É natural querer estar perto do bebé, mas nenhum bebé ou criança pequena deve sentar-se no assento da frente. **Se o carro tem air bags, nunca instale o bebé no assento da frente.**

Se você não tem ou não pode comprar uma cadeirinha de segurança para o carro, ligue para 1-800-227-7233, para receber informações sobre programas que emprestam cadeirinhas. Certifique-se de que, em todos os carros em que o bebê viajar, há uma cadeirinha de segurança posicionada correctamente.

Para mais informações sobre cadeirinhas de segurança, ligue para Auto Safety Hotline, no 1-800-424-9393.

Um berço seguro

No começo, você pode querer que o bebê durma num berço móvel de vime ou berço de embalar ao lado da sua cama. Quando o bebê ficar maior, você poderá colocá-lo num berço normal de madeira. A maioria dos berços novos segue os critérios de segurança, mas mesmo assim você precisa de verificá-los. Se possível, evite usar um berço antigo. Se você não tem a certeza se o berço do bebê está em boas condições, ligue para 1-800-833-2669. Certifique-se de que:

2 e 3/8"

- O espaço entre as tabuinhas não tem mais de 2 polegadas e 3/8.
- A pintura não está a descascar e não contem chumbo.
- O colchão é firme e sem relevos.
- O colchão está bem instalado – não podem caber mais de 2 dedos entre o colchão e o berço.
- A altura das grades é de, pelo menos, 26 polegadas, medidas a partir do colchão.

Mantenha as grades levantadas e travadas quando o bebé estiver no berço. Não coloque o berço próximo de janelas, cordão de persianas, cortinas, aquecedores e estantes com coisas que possam cair sobre ele. Não coloque almofadas ou acolchoados felpudos no berço.

Para reduzir o risco da Síndrome da Morte Súbita Infantil (SIDS), até aos seis meses de idade, os bebés devem ser colocados no berço de barriga para cima. Se o bebé é prematuro ou tem algum tipo de problema, pergunte ao seu provedor de saúde qual a melhor posição em que ele deve dormir.

Como cuidar do recém-nascido

Muito do que precisa saber sobre os cuidados a ter com o bebê, aprenderá com a experiência. Contudo, a seguinte informação poderá ajudar.

Como segurar o bebê

O bebê não será capaz de sustentar a cabeça nos primeiros meses. Até lá, ele vai precisar de ajuda. Estas são algumas maneiras de como o pode segurar, mantendo sempre a cabeça do bebê bem apoiada.

Segure o bebê na sua frente para que ele possa ver o mundo. Coloque uma das mãos debaixo das nádegas e a outra sobre o peito.

Segure o bebé num braço – com a mão debaixo das nádegas do bebé e o braço e cotovelo a apoiarem a cabeça e o pescoço.

Segure o bebé contra o ombro – com uma das mãos debaixo das nádegas do bebé e a outra atrás da cabeça e do pescoço.

Dar banho e vestir o bebê

Durante as primeiras semanas, lave o bebê com uma esponja. Evite usar a banheira até que o umbigo tenha caído e cicatrizado. Para dar um banho de esponja, coloque o bebê numa superfície firme e plana, como uma mesinha para mudar fraldas ou um balcão coberto por uma toalha. Cubra as partes do corpo do bebê que não estão a ser lavadas para que ele não sinta frio.

Os bebês podem queimar-se com facilidade. Certifique-se de que a água do banho não está quente ou fria demais. Verifique a temperatura da água com a parte interna do seu pulso ou com um termómetro. Assegure-se de que o aquecedor de água está a 120° F (49°C) ou abaixo.

Antes de começar, deixe preparado o que você vai precisar para o banho.

- Toalha macia e limpa para lavá-lo
- Toalhas
- Sabonete e champô suaves
- Roupas limpas
- Bolas de algodão limpas

Lave a cabeça do bebê uma ou duas vezes por semana. Seque bem e não deixe que o champô lhe caia nos olhos.

Uma vez que o umbigo esteja cicatrizado, pode dar banho ao bebê na banheira ou numa banheirinha para bebês. Segure o bebê com firmeza. Quando estão molhados, os bebês ficam escorregadiços, tem sempre de lhes sustentar bem a cabeça. Tenha paciência, porque alguns bebês ficam irritados quando metidos dentro de água.

Lembre-se: nunca deixe o bebê sozinho na água, nem sequer por um minuto. O bebê pode afogar-se rapidamente, mesmo com pouca água.

O banho de esponja ou de banheira:

1. Comece pelos olhos. Use uma bola de algodão molhada apenas com água morna (sem sabonete). Limpe delicadamente ao redor dos olhos, partindo do nariz para fora.
2. Use uma toalha para limpar o rosto. Pode usar um sabonete suave para o rosto, mas não para perto dos olhos. Limpe ao redor das orelhas, mas não limpe dentro do ouvido.
3. Lave o pescoço, o peito, os braços e as pernas do bebê. Não se esqueça de lavar debaixo dos braços e as dobras da pele.
4. Por fim, limpe os órgãos genitais e as nádegas.
5. Com uma toalha limpa, seque-o delicadamente.

Vestir o bebê

O bebê pode mexer-se muito enquanto o veste. Use roupas fáceis de vestir e despir, como roupas com grandes aberturas no pescoço, roupas com molas, ou tecidos de malha ou que se esticam. Deixe a abertura do pescoço bem folgada antes de passá-la pela cabeça do bebê e tome cuidado ao colocar os braços pelas mangas. Vista o bebê de acordo com o clima. A temperatura de onde o bebê dorme deve ser igual ao do resto da casa.

Fraldas

As fraldas podem precisar de ser mudadas antes ou depois de cada mamada e cada vez que o bebé se suje. Isso pode significar até 8 trocas de fralda por dia. Os pais podem optar por fraldas descartáveis ou de pano. Alguns bebés desenvolvem uma alergia a fraldas descartáveis ou aos sabões usados para lavar as fraldas de pano. Se a criança desenvolveu uma alergia, tente mudar a marca ou tipo de fraldas ou o sabão usado.

Cuidados com o cordão umbilical (umbigo)

Para prevenir que se infecte:

- Deixe o umbigo sempre limpo e seco.
- Dobre a parte da frente da fralda para que fique abaixo do umbigo.
- Limpe delicadamente com álcool (rubbing alcohol) a área em que o umbigo se prende à barriga.

Em geral, o umbigo cai entre 1 a 3 semanas depois do nascimento do bebé. Se a área em redor do umbigo fica avermelhada, irritada, sangra, cheira mal ou deixa sair de lá um líquido, ligue para o médico ou enfermeira.

Cuidados com a circuncisão

Se o bebé foi circuncidado, ele pode ter algumas dores e sangrar um pouco. Coloque um pouco de vaselina numa gaze e envolva o pénis. Mude a gaze sempre que mudar as fraldas. A fralda molhada pode irritar o pénis. A cicatrização da circuncisão pode levar entre 1 a 2 semanas.

Para mudar a fralda:

Mude as fraldas do bebê com frequência para evitar o eritema provocado pelas fraldas sujas. Você precisará de uma fralda limpa e de uma toalha macia, que esteja limpa e molhada.

- Lave as mãos.
- **Segure SEMPRE no bebê com a mão.**
- Tire a fralda suja, deixando os alfinetes de segurança de lado.
- Limpe o bebê:
 - As meninas devem ser limpas da frente para trás, para evitar espalhar os germes.
 - Não puxe para trás o prepúcio (pele que recobre o pénis) dos meninos que não foram circuncidados.
- Seque bem o bebê.
- Coloque uma fralda limpa. As fraldas molhadas ou sujas nunca devem ser novamente usadas.
- Coloque as fraldas de pano de molho num balde e cubra-o com uma tampa.
- Coloque as fraldas descartáveis num saco de lixo e deite-as fora.
- Lave as mãos novamente.

Eritema das fraldas

Quase todos os bebês têm, uma vez ou outra, o eritema das fraldas.

1. Lave a área, usando sabonete suave e água, em vez das toalhinhas pré-humedecidas comerciais (“baby wipes”).
2. Seque bem o bebê.
3. Use um creme especial na área afectada.

Caso a área afectada não melhore dentro de alguns dias, ligue para o médico ou enfermeira.

O sono

Os recém-nascidos dormem de 12 a 20 horas por dia. Cada bebê tem um padrão próprio de sono. No começo, os bebês costumam dormir mais durante o dia que de noite. O seu bebê pode dormir várias sonecas curtas ou dormir menos sonecas, só que mais longas. Pode demorar algum tempo até que o padrão de sono do bebê se torne regular.

Quando os pais não conseguem dormir, toda a família sofre. Se está cansada demais, não conseguirá cuidar tão bem das crianças. Tente dormir enquanto o bebê está a dormir. Para estimular o bebê a dormir à noite, talvez seja preciso encurtar-lhe as sonecas durante o dia. Se tiver qualquer pergunta sobre o sono do bebê, converse com o médico ou enfermeira.

Síndrome da Morte Súbita Infantil (SIDS)

A SIDS é a morte inexplicável de um bebé saudável. A SIDS é bastante rara. Acontece, em geral, em bebés de 2 a 4 meses de idade. Não se sabe porque é que isso acontece, mas podem tomar-se algumas medidas para reduzir o risco de que ela aconteça.

- **Meta o bebé na cama de barriga para cima.**
- Ponha o bebé a arrotar antes de o meter na cama.
- Amamente-o.
- Não o vista com muitas roupas.
- Não deixe o quarto demasiadamente quente.
- Não use uma cama de água. Use um colchão plano e firme.
- Não coloque almofadas, colchas ou animais de pelúcia no berço do bebé.
- Não deixe que ninguém fume perto do bebé.

Para mais informações, ligue para o número de emergência da SIDS, no 1-800-641-7437.

Para reduzir o risco da Síndrome de Morte Súbita Infantil (SIDS), durante os primeiros 6 meses de vida, os bebés saudáveis devem ser metidos na cama de barriga para cima. Se o bebé for prematuro ou tiver algum problema, pergunte ao provedor em que posição ele deve dormir.

Proteja o bebê do fumo de cigarro

Cuidar do bebê também significa protegê-lo. Mantenha a sua casa livre de fumo de cigarro. Peça que não fumem perto da criança. Os bebês que ficam expostos ao fumo de cigarro têm mais:

- ataques de asma
- infecções de ouvido
- constipações (resfriados)
- gripes
- risco de SIDS
- pneumonia
- dificuldade em comer
- alergias
- hospitalizações

Fumar consome as suas energias e reduz a quantidade de leite materno produzido. Se parou de fumar durante a gravidez, tente não voltar a fumar. O stress de ser mãe pode deixá-la tentada a começar de novo. Existem muitos programas que podem ajudá-la a si e aos membros da família a parar de fumar. Pergunte ao médico ou à enfermeira ou ligue para o serviço para parar de fumar, no 1-800-8-DEJALO ou 1-800-TRY-TO-STOP.

Você **nunca** deve fumar enquanto segura o bebê no colo ou lhe dá de comer. Assegure-se de que ninguém fuma dentro da sua casa.

Fumar causa doenças e acidentes. Os incêndios acontecem com mais frequência em casa de fumadores. Em caso de um incêndio, os bebês são os mais prejudicados.

Cuidados a ter consigo

É fácil pôr-se a saúde de lado quando se está a cuidar de um recém-nascido. Lembre-se de que o bebé precisa que você esteja saudável. Pergunte ao médico ou à enfermeira como deve cuidar de si depois do nascimento do bebé. Não tenha pressa – leva pelo menos 6 semanas a recuperar do parto. Demora ainda mais se está a recuperar de uma cesariana. Limite as visitas de amigos e família.

Você pode ter alguns pequenos problemas, como prisão de ventre, hemorróidas, ardor ao urinar e sentir o corpo todo dolorido. Ligue para o médico ou enfermeira imediatamente caso você tenha:

- Perca de sangue que faça com que mude o absorvente higiénico de hora em hora, por mais de algumas horas seguidas
- Perca de sangue vermelho-vivo depois do quarto dia após o parto
- Uma nova dor ou dor a aumentar
- Febre acima de 100.4° F (38°C) por oito horas
- Febre acima de 101° F (38.3°C)

Exame médico depois do parto e planeamento familiar

Você deve passar por um exame médico 6 semanas depois do parto. O médico ou enfermeira irão observar a sua recuperação. Eles poderão ajudá-la a decidir sobre o melhor método de planeamento familiar.

Sim, você pode engravidar imediatamente depois do nascimento do seu filho. Preservativo (camisinha) é o melhor método para não engravidar até que seja examinada pelo médico.

Faça também um exame médico todos os anos, incluindo exame aos seios e o exame de Papanicolaou.

Não está sozinha

Cuidar de um bebé pode causar stress e deixá-la esgotada. Você terá menos tempo para cuidar da casa e para fazer outras coisas. Mas, o mais importante, é que cuide de si e do bebé.

Todos os novos pais precisam de ajuda e de apoio. Pode conseguir ajuda para cuidar da casa, para receber respostas a perguntas que tenha e para apoio emocional. Você pode entrar num programa de consultas em casa, ligando para Children's Trust Fund, no 1-888-775-4543. Existem outros recursos disponíveis:

- O médico ou enfermeira do bebé
- As enfermeiras do hospital em que nasceu o bebé
- Serviços de apoio de adopção, como a Sociedade de Portas Abertas (Open Door Society)
- A instrutora para o parto ou orientadora sobre amamentação
- A Associação de Enfermeiras Consultantes (Visiting Nurse Association) local
- Grupos de apoio para novas mães
- Grupos de apoio para mães que amamentam
- Aulas para os pais sobre como cuidar das crianças
- Grupos de ginástica depois do parto
- Linha directa para Pais sob Stress, no 1-800-632-8188
- “Doulas,” mulheres treinadas para prover apoio físico e emocional para mães com recém-nascidos ou grávidas e suas famílias.

Para mais informações sobre estes e outros grupos, veja “Ser Pais e o Apoio Familiar”, nas páginas 169 e 192-195. Caso seja possível, peça ajuda à família e aos amigos. Eles podem trazer-lhe comida já pronta, ajudá-la nas compras, tomar conta das outras crianças ou cuidar do bebé enquanto você descansa um pouco.

Depressão depois do parto

As novas mães nem sempre recebem o apoio de que necessitam e não dormem o suficiente. Cuidar do bebé pode fazer com que se sinta sozinha. Pode ser diferente do que esperava. Leva algum tempo a acostumar-se às mudanças na sua vida. Pode sentir-se deprimida. Algumas mães sentem-se culpadas por se sentir mal.

Você precisa de atenção, tal como o bebé. O apoio emocional pode vir dos amigos, da família, de outras mães ou de grupos de apoio. Você está a ter um trabalhão e precisa de apoio.

Às vezes, as novas mães entram em depressão que demora algum tempo a passar.

Converse com alguém da sua confiança, caso:

- Pense magoar-se (machucar-se) a si mesma ou ao bebé
- Sinta que não consegue cuidar do bebé ou de si mesma
- Perca interesse na vida
- Sinta-se ansiosa, amedrontada ou sem esperança
- Tenha dificuldade em dormir
- Não consiga pensar claramente
- Não tenha apetite
- Chore com facilidade

Ligue para o médico ou enfermeira, ou para a linha directa de Depressão Depois do Parto (Depression After Delivery Hotline), no 1-800-944-4773. Obter ajuda é fundamental para si e para o bebé.

O seu bem-estar e boa aparência

Comer bem

É importante comer com regularidade. Tente comer o número recomendado de porções por dia. Escolha uma boa variedade dos alimentos descritos na figura abaixo.

Pirâmide alimentar para a mãe

Gorduras, óleos e doces
pequenas quantidades

Leite, iogurte e queijo
3 porções

Vegetais e legumes
3-4 porções

Carne, aves, peixes, grãos, ovos e nozes
2-3 porções
3-4 porções se está a amamentar

Frutas
2-3 porções

Pão, cereais, arroz e massas
6-9 porções

Vitaminas

Continue com as vitaminas que você estava a tomar durante a gravidez. Para proteger a sua saúde e garantir outras gravidezes saudáveis, ingira diariamente 400 microgramas de ácido fólico, que podem vir dos alimentos que você come ou de uma vitamina. Alimentos ricos em ácido fólico são:

- Espargos
- Feijão-frade
- Brócolos
- Cereais matinais, com suplemento de ácido fólico
- Verduras
- Ervilhas e feijões secos
- Sumo (suco) de laranja
- Espinafre

Mantendo a forma

O exercício físico é uma boa maneira de aliviar o stress e de ficar mais bem disposta.

Caminhada. É uma das maneiras mais fáceis de manter a forma. Leve o bebé a passear.

Use um vídeo de ginástica. Existem vídeos feitos especialmente para quem acabou de dar à luz. Você poderá encontrá-los na biblioteca do seu bairro. Enquanto estiver a fazer ginástica, coloque o bebé no balanço de bebé (bebê-conforto) ou sobre uma colcha no chão. O bebé também vai desfrutar da música e da sua actividade.

Faça aula de ginástica. Muitas organizações de manutenção de saúde (HMO), YMCA/YWCA e academias de ginástica oferecem aulas para quem acabou de dar à luz. Alguns programas também têm jardins infantis para cuidar das crianças.

Nova família

Tudo muda quando o novo bebê entra na família. Todos recebem novas funções e responsabilidades. Leva algum tempo até que os casais e as crianças mais velhas, amigos e parentes próximos se acostumem ao novo bebê. A própria percepção de si mesma muda quando se torna mãe.

O bebê precisa muito da sua atenção. Outros membros da família podem sentir-se deixados de lado. Desde o começo, deixe que o bebê e a família travem contacto e se conheçam. Se você tem um companheiro, deixe que ele passe algum tempo a cuidar do bebê. Peça-lhe para que segure o bebê no colo e o embale, que lhe mude as fraldas e lhe dê o biberão (mamadeira).

Outras crianças na família podem sentir que não estão a receber atenção suficiente. Tente pôr de parte algum tempo para se dedicar somente a elas. Diga-lhes que gosta muito delas, embora esteja ocupada com o bebê. Tente incluir as outras crianças nas actividades e cuidados diários do bebê. Vocês podem também ler ou desenhar juntos. Alguns minutos significam muito para uma criança.

Um bebê requer muito tempo e energia. Torna-se difícil para um casal encontrar tempo para si próprios. Tente respeitar os sentimentos do seu companheiro. Conversem. Diga ao seu companheiro o que precisa.

Vocês terão de se adaptar, mas em pouco tempo o bebê deixará de ser um recém-chegado – será da família.

Cuidar da criança

Quando outros tomam conta da criança

Algumas vezes terá de pedir a alguém para tomar conta da sua criança. **Nunca a deixe ficar sozinha.** Você poderá pedir a uma amiga de confiança ou a um parente que tome conta dela enquanto você sair. Noutras ocasiões, pode pagar a uma pessoa para tomar conta dela ou deixá-la num jardim infantil. Abaixo estão algumas coisas que deve considerar ao pedir a alguém para tomar conta da criança.

Escolher uma pessoa para tomar conta da criança

É importante escolher alguém que tenha maturidade suficiente para entender o que você espera dela. Passe algum tempo com a pessoa que vai tomar conta da criança, para ver se os dois se sentem à vontade com ela. Observe como ela cuida da criança e como lhe responde. Faça perguntas sobre a experiência que ela tem com crianças, a que treino se submeteu e peça nomes e telefones de outras pessoas que possam dar referências.

- Deixe uma lista de instruções, com telefones de emergência e o número onde a podem encontrar.
- Certifique-se de que a pessoa que vai cuidar da criança sabe preparar a fórmula e dar o biberão (mamadeira).
- Peça que ela não fume e que mantenha a criança longe de quem fuma.

Você pode qualificar-se para receber uma ajuda em dinheiro para pagar a pessoa que vai tomar conta da criança. Para mais informações sobre este programa do Departamento de Assistência Transitória (DTA em inglês), ligue para a sua agência do DTA ou para a Rede de Recursos e Encaminhamento para Jardins Infantis, no 1-800-345-0131.

Se deixar a criança na casa de outra pessoa, certifique-se de que o local é seguro. Consulte a página 73 para mais informações sobre como tornar a casa segura para a criança.

Escolher o jardim infantil

Muitos pais deixam as crianças em jardins infantis para poderem trabalhar ou estudar. Escolha um programa **licenciado pela Agência de Serviços de Jardins Infantis (em inglês, OCCS)**. Esses programas são credenciados pelo estado, seguem certas normas e recebem fiscalização. Pode ligar para essa agência, no 617-626-2000, para pedir um relatório de queixas comprovadas contra um provedor.

A Rede de Recursos e Encaminhamento para Jardins Infantis pode indicar que provedores têm vagas e quais são os programas que a podem ajudar a custear as despesas do jardim infantil. Ligue para 1-800-345-0131.

As crianças podem entrar em dois tipos diferentes de programas licenciados: **jardins infantis em casa de família ou jardins infantis regulares**.

O jardim infantil em casa de família é estabelecido numa casa particular. Os grupos de crianças em jardins infantis regulares são maiores, mas as crianças podem ser todas da mesma idade. No jardim infantil em casa de família, as crianças têm idades diferentes.

Antes de escolher um programa, vá conhecer o lugar. Veja se você e a sua criança se sentem à vontade lá. Converse com os pais de outras crianças que estão no programa. A experiência deles pode ajudá-la na sua decisão. Escolha apenas alguém em quem você possa confiar.

Pode ser difícil deixar a criança com outras pessoas, independentemente da idade que ela tem. Leva algum tempo para que todos se adaptem. Estas pessoas que tomam conta das crianças são profissionais treinados e estão lá para a ajudar a si e à criança. Se está preocupada – **visite** o programa e **converse** com eles. Um bom programa vai deixá-la entrar e observar o que se faz lá dentro.

Lista para escolher um jardim infantil

Para escolher o programa mais adequado de jardim infantil, estas são algumas das coisas que você deve observar:

- ☐ As outras crianças parecem contentes?
- ☐ O lugar, o equipamento e os materiais parecem limpos e seguros?
- ☐ Há material e equipamento suficientes? São adequados para a sua criança?
- ☐ Que tipo de treino e experiência têm os adultos?
- ☐ As pessoas que tomam conta das crianças trabalham bem juntas? Como se comunicam as que trabalham de manhã com as que trabalham de tarde?
- ☐ Como vão ajudar a criança a familiarizar-se com o programa?
- ☐ Quais são as regras de disciplina? Estas regras estão de acordo com as suas?
- ☐ Procure ver fotografias, desenhos, livros, quebra-cabeças e jogos que mostrem diferenças de famílias e de culturas.
- ☐ Como cuidam de crianças doentes? Que medidas tomam para proteger as outras crianças e adultos?
- ☐ O programa satisfaz as necessidades especiais da criança e da sua família?
- ☐ Como podem os pais participar? Existem comités de orientação, cursos informativos, grupos de apoio ou eventos sociais?
- ☐ O programa é credenciado? Isso quer dizer que o programa é melhor que aqueles que requerem apenas padrões mínimos.
- ☐ Há adultos em número suficiente para cuidar das crianças?

Nos **jardins infantis em casa de família** deve haver, no mínimo, um adulto para cada 6 crianças. Se são 7 a 10 crianças, então deve haver, pelo menos, dois adultos.

Nos **jardins infantis**, deve haver, no mínimo, 2 adultos para cada 7 bebés ou 9 crianças que estão a começar a andar (15-32 meses), ou um adulto para cada 10 crianças em idade pré-escolar (33 meses – 6 anos).

Quando estiver a procurar um lugar que tome conta do bebé ou criança pequena, pergunte se:

- Você pode dar de mamar lá? Pode trazer leite do peito num biberão (mamadeira)?
- Os bebés são sempre segurados no colo quando tomam o biberão (mamadeira)?
- Os bebés ficam em berços ou cadeirões por períodos prolongados?
- O programa é flexível ou a criança terá de cumprir as actividades de grupo?

Página para fotos

Crescer

A criança está a crescer

Cada bebé tem uma personalidade própria. Observe, escute, pegue-o no colo, converse e brinque com o bebé. Preste atenção. Os pais e as crianças aprendem muito uns com os outros.

Quando as necessidades da criança são satisfeitas, ela desenvolve um sentido de confiança. A criança deve sentir-se segura no seu mundo. Quando se sente segura, ela aprende e cresce ao experimentar coisas novas. O médico ou enfermeira podem sempre ajudá-la, respondendo às perguntas que tiver sobre o desenvolvimento da criança.

Esta secção contém:

- Um lugar para anotar as coisas que a criança faz pela primeira vez.
- O que você deve fazer se estiver preocupada.
- Um lugar especial para cada consulta de rotina da criança ao médico
 - O que a criança pode fazer em cada idade
 - O que você pode fazer para ajudar a criança
 - Coisas que podem fazer juntos
 - Um lugar onde anotar recordações
 - Preocupações comuns
 - O que esperar de cada consulta médica
 - Perguntas a fazer ao médico e à enfermeira
 - Um lugar para anotar o que quer lembrar-se sobre cada consulta
- O que a criança precisa para começar a escola
- Um lugar para anotar outras informações sobre a saúde da criança. Consulte as páginas 114-117.

Pela primeira vez

A criança:

Data

Idade

Sorri

Ri

Brinca com a voz

Rola

Segura um brinquedo

Responde ao seu nome

Senta-se sem ajuda

Primeiro dente

Engatinha

Agarra-se para se levantar

Fica de pé sem ajuda

Primeira palavra:

Anda, segurando-se

Diz duas palavras juntas

Acena com a mão

Anda sem ajuda

Rabisca

Bebe de um copo

A criança:	Data	Idade
Canta uma canção		
Come com uma colher		
Consegue responder “Como se chama?”		
Lê o primeiro livro ilustrado		
Diz o nome de objectos: círculo, quadrado, triângulo		
Diz o nome das cores: vermelho, azul, amarelo		
Conta até cinco		
Identifica pessoas em fotos		
Sobe escadas sem ajuda		
Constrói uma torre com blocos (pecinhas)		
Veste-se sozinho		
Pedala um triciclo		
Desenha figuras		
Lava as mãos e o rosto		
Escova os dentes		
Primeiro dia de escola		
Cai o primeiro dente de leite		

O desenvolvimento da criança

Se está preocupada com o desenvolvimento do bebé, converse com o médico ou enfermeira. Pode também ligar para o Programa de Intervenção Precoce. Este é um programa estadual que cobre as crianças desde o nascimento até aos 3 anos de idade. Eles podem ajudá-la a avaliar o desenvolvimento da criança. Estes serviços são gratuitos.

Poderão receber serviços do programa de Intervenção Precoce as crianças que:

- Nasceram prematuras
- Têm dificuldade em comer, ver ou ouvir
- Têm dificuldade em sentar-se, ficar de pé, andar ou falar
- Têm dificuldade em fazer coisas por si só
- Têm problemas de comportamento ou atenção
- Podem estar em risco devido ao lugar onde vivem
- Nasceram com alguma incapacidade ou problema de saúde que afecta o seu desenvolvimento

A Intervenção Precoce ajuda os pais a compreender o que a criança precisa para se desenvolver e ensina-lhes também maneiras de a ajudar nesta fase. Além das avaliações e transporte, os serviços incluem:

- Consultas em casa
- Grupos de pais e filhos
- Grupos de apoio para os pais
- Sessões de grupo ou individuais para atingir metas educacionais
- Grupos para crianças que começam a andar
- Instrução de pais
- Encaminhamentos

Os serviços do programa de Intervenção Precoce são fornecidos por um grupo de profissionais que incluem fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e da fala e psicólogos de família, enfermeiras, assistentes sociais e professores. O grupo trabalha com a família para determinar que tipo de ajuda é necessária e para desenvolver um plano de acção para a criança. Para mais informação sobre o programa de Intervenção Precoce mais perto de si, ligue para 1-800-905-8437.

Se a criança tem mais de 3 anos e você está preocupada, converse com o médico. Você pode também pedir ao departamento escolar local que faça uma avaliação da criança para saber se ela precisa de serviços educacionais especiais. O departamento escolar deve assegurar que a criança recebe os serviços de que necessita.

Um bebé saudável precisa de cuidados primários

Os cuidados primários são os cuidados de saúde de rotina que a criança recebe do médico ou da enfermeira. Uma consulta de rotina ou de prevenção é uma consulta de acompanhamento regular ao médico ou à enfermeira quando a criança não tem problemas de saúde. As consultas de rotina ajudam a manter a saúde da criança, evitando problemas ou tratando-os imediatamente.

O que é um provedor de cuidados primários?

O provedor de cuidados primários pode ser:

- *Pediatra* – um médico que cuida de crianças e adolescentes
- *Clínico-geral* ou *médico de família* – um médico que cuida de pessoas de todas as idades
- *Enfermeira licenciada* – uma enfermeira que cuida de crianças ou famílias inteiras
- *Assistente médico* – um provedor que cuida de crianças ou famílias inteiras

O provedor de cuidados primários:

- Fará exames gerais de rotina e de laboratório e aplicará vacinas
- Acompanhará o crescimento e o desenvolvimento da criança
- Fará recomendações de como manter a saúde da criança
- Cuidará da criança quando ela estiver doente
- Irá encaminhá-la a especialistas, programas e serviços

Conversa com o provedor de cuidados primários da criança

Você é quem melhor conhece a sua criança. O médico ou enfermeira precisam da sua ajuda para proporcionarem à criança a melhor assistência possível. É função do seu provedor ouvir as suas preocupações e responder às perguntas que tiver. **Cabe-lhe a si a responsabilidade de representar as necessidades da sua criança.**

Se quiser receber mais informações, *faça perguntas ao provedor*. Não existem perguntas ridículas ou estúpidas. Se não compreende alguma coisa, peça para que lhe expliquem. O médico ou enfermeira não podem adivinhar se você tem dúvidas, a menos que faça as perguntas. É uma boa ideia anotá-las de antemão. Alguns médicos reservam um período de tempo especial durante o dia para receberem telefonemas e responderem a perguntas.

Informações sobre a família podem ajudar o médico ou enfermeira a cuidar da sua criança. Eles manterão essas informações confidenciais. Informe o provedor sobre:

- A sua saúde
- A saúde da sua família
- Preocupações com:
 - ➔ Disciplina e comportamento
 - ➔ Uso de álcool ou de drogas
 - ➔ Maltrato físico, emocional ou sexual
 - ➔ Stress, separação, perda ou trauma
- Qualquer ida a hospitais, pronto-socorros ou outros médicos
- Qualquer outra coisa que você ache importante

História clínica da família

Pode ser importante informar o médico ou enfermeira sobre a saúde da sua família. No entanto, se a criança é adotada ou está simplesmente a ser criada consigo, você talvez não disponha dessas informações. Anote o máximo de informação que conseguir da agência de adoção ou dos pais biológicos.

Anote quem na família (pais, irmãos, avós, tios) teve o seguinte:

	Membro de família	Membro de família
Alergia		
Anemia		
Artrite		
Asma		
Cancro (câncer)		
Fibrose cística		
Diabetes		
Eczema		
Epilepsia		
Problemas genéticos		
Glaucoma		
Problemas auditivos		
Doença do coração		
Hemofilia		
Hepatite		
Pressão sanguínea alta		
Problemas imunológicos		
Dificuldade de aprendizagem		
Problemas metabólicos		
Incompatibilidade Rh		
Tuberculose		
Outros problemas que requerem remédios ou tratamento:		

Você pode informar o médico ou enfermeira sobre outros problemas, como doença mental, uso de cigarro, álcool ou drogas.

Programa recomendado de consultas de rotina

Durante o primeiro ano de vida, a criança deverá fazer um exame de rotina na 1ª-2ª semana de vida, aos 2, 4, 6, 9 e 12 meses. Depois disso, você deve levá-la ao médico aos 15 e 18 meses e uma vez por ano, dos 2 aos 21 anos. Pode ser que o médico ou seguro de saúde recomendem um programa diferente.

As vacinas fazem parte das consultas de rotina. Aos 2 anos de idade, a sua criança deve estar vacinada contra as seguintes doenças:

- Difteria
- *Haemophilus influenzae* tipo B (HIB)
- Hepatite B
- Sarampo
- Papeira (caxumba)
- Tosse convulsa (coqueluche)
- Poliomielite
- Rubéola
- Tétano
- Varicela (catapora)

Ao levar a criança ao médico, lembre-se sempre de ter consigo a carteira azul de vacinação!

Uma semana de vida

O bebê pode:

Olhar para si

Reagir à sua voz ou a outros sons

Segurar o seu dedo

Chupar a própria mão

Dormir mais de dia que de noite

O que você pode fazer:

Dormir enquanto o bebê dorme

Segurar bem o bebê durante o banho

Assegurar-se de que o berço do bebê é seguro

Segurar o bebê de forma que ele veja a sua cara

Proteger o bebê de temperaturas extremas

O que vocês podem fazer juntos:

- Segure o bebê no colo e aconchegue-o
- Cante e converse com ele
- Observe como ele responde aos seus olhos e à sua voz
- Massage e acaricie o bebê

Recordações

Anote as coisas que gostaria de lembrar-se sobre o bebê

Preocupações frequentes

Choro

O choro é um modo de comunicação dos bebés. Todos os bebés choram – alguns mais, outros menos. É normal os bebés estarem mais inquietos durante a noite. Os bebés costumam chorar mais por volta das 6 semanas de idade. Se acha que o bebé está com dores, ligue para o médico ou enfermeira. Nunca sacuda o bebé.

Segurar o bebé no colo não o deixará mimado. O bebé perceberá que existe alguém que se preocupa com ele. O seguinte pode acalmar o bebé:

- Aconchegue, reconforte ou embale o bebé
- Converse com ele ou cante-lhe uma canção
- Dê-lhe de comer
- Faça-o arrotar
- Coloque-o num porta-bebés – daqueles que se ajustam ao corpo
- Mude-lhe a fralda
- Dê umas voltas com ele no carrinho de bebé ou no seu carro
- Passeie o bebé
- Ponha música suave a tocar

É normal que se sinta tensa quando o bebé chora. Saiba reconhecer quando começa a ficar ansiosa. Planeie o que fazer numa situação destas. Para outras maneiras de lidar com o bebé quando ele chora, consulte a página 61.

Consulta na 1ª-2ª semana de vida

Os espaços em branco servem para anotar as consultas de rotina

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Como o bebê está a crescer

Como conseguir apoio em casa

Como você se sente com o bebê

Como medir uma temperatura

Como saber se o bebê está a comer o suficiente

Perguntas que os pais fazem:

Como devo interpretar o choro do bebê?

Como sei se o bebê está doente?

Devo fazer alguma coisa quando o bebê tem a pele seca?

Quando posso viajar com o bebê?

As suas perguntas:

Consulta na 1ª-2ª semana de vida

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
dias ou semanas

Peso: _____ libras _____ onças

Comprimento: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: ____ polegadas

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

Um mês

O bebé pode:

Reconhecer vozes familiares
Sustentar a cabeça por alguns segundos
Chorar quando tem fome, frio, está molhado ou sozinho
Ficar acordado por mais de uma hora
Mexer os braços e as pernas
Fazer ruídos com a voz
Olhar para as pessoas e acompanhá-las com os olhos

O que você pode fazer:

Aceitar ajuda dos outros
Marcar a consulta médica para depois do parto
Aprender outras formas de lidar com o choro do bebé
Colocar fotos ou desenhos de objectos interessantes à volta do berço, assegurando-se de que estão bem fixos

O que vocês podem fazer juntos:

- Chame o bebé pelo nome quando fala com ele.
- Cante e converse com ele.
- Leve-o consigo pela casa.
- Quando o bebé faz ruídos com a voz, converse com ele.
- Abrace-o muito e sorria muito para ele.

Recordações

Preocupações frequentes

Como lidar com o choro e acalmar o bebê

A maioria das vezes, o bebê acalma-se se o segurar no colo ou se falar com ele. Contudo, se isso não funciona e você começa a perder o controle – faça uma pausa, mesmo que para isso tenha de deixar o bebê a chorar por alguns minutos. Deixe-o num lugar seguro, como no berço, e vá a outro lugar. Ponha música a tocar, ligue a televisão ou vá tomar um banho. De 5 em 5 minutos vá ver como está o bebê. Para conseguir ajuda a qualquer momento, ligue para a linha directa de Pais sob Stress, no 1-800-632-8188.

Sacudir o bebê **NÃO** fará com que ele pare de chorar. O cérebro de um bebê é muito frágil. Sacudi-lo pode causar problemas no cérebro, cegueira e até a morte. Seja o que for, **nunca bata ou sacuda o bebê.**

Se o bebê chora muito, procure ajuda entre amigos e família. Peça que tomem conta dele enquanto você descansa. Pode perguntar ao médico ou à enfermeira o que deve fazer quando o bebê chora. Eles poderão dar-lhe conselhos. Não se sinta culpada por pedir ajuda. Você e o bebê ficarão aliviados.

À medida que o bebê cresce, ele chora menos – o choro não vai continuar para sempre. Para mais informações sobre o choro, consulte a página 57.

Consulta de um mês

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

O aumento de peso do bebê

Como proteger o bebê do sol

Como manter o bebê longe do fumo de cigarro

Como você se sente com as mudanças na sua família

Perguntas que os pais fazem:

Se estou preocupada com o bebê, quando devo ligar para o médico?

O que posso fazer quando o bebê não pára de chorar?

Devo dar ao bebê suplementos de flúor e vitaminas?

As suas perguntas:

Consulta de um mês

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
semanas

Peso: _____ libras _____ onças

Comprimento: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

Vacinas:*

Outros exames:

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dois meses

O bebê pode:

Fazer gluglu e suspirar
Sorrir de volta quando você se sorri para ele
Agarrar brinquedos
Erguer a cabeça e virá-la para o lado
Passar de deitado de lado para de costas

O que você pode fazer:

Dar um chocalho leve e seguro para ele o segurar
Assistir a uma aula sobre Reanimação Cardiopulmonar (CPR) de crianças
Continuar a sustentar a cabeça do bebê
Não segurar líquidos quentes na mão enquanto tiver o bebê no colo
Incluir ginástica na sua rotina

O que vocês podem fazer juntos:

- Coloque-o perto de si no balanço de bebê (bebê-conforto). Não ponha o balanço de bebê sobre a cama ou numa superfície mole, onde possa virar-se.
- Acolha o bebê com um sorriso e chame-o pelo nome. Fale com ele sobre o que você está a fazer e a ver. Imita os sons que ele faz.
- Leia ao bebê.
- Inicie uma rotina para o adormecer, como dar-lhe banho, contar-lhe uma história, cantar uma música e colocá-lo no berço.
- Brinque com diversas coisas que ele possa tocar: um animal de pelúcia, um bloco (tijolinho) de madeira, uma colher de metal.

Recordações

Preocupações frequentes

Que tipos de brinquedos são bons para o bebé?

Muitos brinquedos baratos e objectos domésticos podem divertir o bebé. Ele pode gostar de:

- Móviles de cores brilhantes ou fotos colocadas fora do seu alcance
- Chocalhos leves e agradáveis, mas vibrantes
- Livros de figuras de tecido ou vinil
- Bonecas ou animais de pelúcia laváveis, sem partes que possam ser arrancadas.

Os bebés gostam de colocar tudo na boca. É muito fácil um bebé engasgar-se com objectos pequenos. Não o deixe brincar com balões de borracha, porque os balões de borracha são a maior causa de asfixia nos bebés. Os balões brilhantes de poliéster (mylar) já são aceitáveis.

Para saber se um brinquedo é muito pequeno:

Deixe-o cair no meio de um rolo vazio de papel higiénico.

Se é suficientemente pequeno para atravessar o rolo, significa que o bebé poderá engasgar-se com ele. Não deixe que o bebé brinque com objectos muito pequenos.

Para mais informações sobre como prevenir a asfixia, consulte as páginas 144-145.

Consulta dos dois meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Possíveis reacções a vacinas aplicadas ao bebé

Como o bebé está a crescer

Como os outros filhos estão a reagir ao novo bebé

A temperatura adequada para o quarto do bebé

Perguntas que os pais fazem:

Como devo falar com o bebé?

Como consigo alguém para tomar conta do bebé quando for preciso?

O que é ter uma cólica?

Devo seguir os conselhos de amigos e família?

As suas perguntas:

Consulta dos dois meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Comprimento: ____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quatro meses

O bebé pode:

Erguer a cabeça e o peito

Revirar-se

Rir e dar gritinhos de alegria

Colocar uma mão contra a outra

Juntar as mãos e colocá-las na boca

Babar-se

Alcançar um brinquedo

O que você pode fazer:

Verificar os detectores de fumo

Prestar atenção ao bebé e imitar os sons que ele faz

Conversar com o bebé enquanto lhe dá de comer ou o veste

Manter as roupas do bebé e as cobertas suficientemente folgadas para que ele possa mexer-se

Tente pôr de lado todos os dias um pouco de tempo só seu e fazer algo para si mesma

O que vocês podem fazer juntos:

- Coloque os brinquedos favoritos do bebé perto dele e deixe que ele os alcance
- Ajude o bebé a familiarizar-se com outros adultos, com a pessoa que vai tomar conta dele e com amigos e pessoas da família.
- Deixe que outros o segurem no colo e conversem com ele.
- Leia histórias e cante canções.
- Faça perguntas ao seu bebé, como “Vamos dar uma volta?”

Recordações

Preocupações frequentes

Advertência sobre as aranhas (andadores)

As aranhas podem ser perigosas. Todos os anos, cerca de 30.000 crianças sofrem acidentes por causa delas. Muitos desses acidentes acontecem quando os bebés caem de escadas ou tombam. As aranhas não ajudam a criança a aprender a andar. De facto, podem até retardar o aprender a andar, porque a aranha é que faz o esforço em lugar da criança. Considere usar uma cadeirinha que se pareça com uma aranha, mas que **não tenha rodas**. O bebé pode ficar de pé, pular, olhar à volta dele e estar seguro.

*As **aranhas não são recomendadas***, mas se decidir usar uma, certifique-se de:

- Nunca deixar o bebé sozinho na aranha
- Bloquear as escadas e fechar as portas
- Deixar a aranha longe de pisos desnivelados e bordas de tapetes
- Nunca usar a aranha em áreas em que há fios eléctricos pendurados, fornos, tábuas de passar roupa, aquecedores e lareiras

Consulta dos quatro meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Possíveis reacções às vacinas que o bebé recebe

Não dar o biberão (mamadeira) no berço

Padrões de sono

Estabelecer rotinas para o bebé

Como fazer contacto visual com o bebé

Introduzir alimentos sólidos

Perguntas que os pais fazem:

O que quer dizer quando o bebé se baba?

Como sei se o bebé está a ouvir?

Quando vão aparecer os primeiros dentes?

Que posso dar de comer ao bebé?

As suas perguntas:

Consulta dos quatro meses

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: ____ polegadas

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Seis meses

O bebé pode:

Reconhecer o próprio nome

Levantar-se com a ajuda das mãos quando está deitado de barriga para baixo

Ficar sentado e equilibrar-se por pouco tempo

Erguer os braços para que o peguem no colo

Tentar levar o pé à boca

O que você pode fazer:

Chamá-lo pelo nome com frequência

Oferecer ao bebé leite materno, fórmula, água ou sumo (suco) num copo

Distrair-se: ligue para uma amiga ou vá ao cinema

O que vocês podem fazer juntos:

- Brinque às escondidas (de esconde-esconde) e de aviãozinho.
- Saiam juntos com frequência. Diga o nome das pessoas, dos animais e das coisas que vêem juntos.
- Ofereça-lhe brinquedos vindos de direcções diferentes, como de cima, detrás ou de lado, para que ele se estique, se vire ou engatinhe.

Recordações

Preocupações frequentes

Como eliminar os perigos domésticos para o bebé

- ❑ Cubra todas as tomadas eléctricas.
- ❑ Mantenha fora de alcance fios eléctricos, facas e tesouras.
- ❑ Coloque fechos e travas de segurança em todos os armários e gavetas que contenham objectos perigosos, como produtos de limpeza, álcool e outras drogas, remédios, vitaminas e produtos de beleza, como maquilhagem.
- ❑ Certifique-se de que a tinta das paredes da sua casa não contém chumbo. Consulte as páginas 134-136.
- ❑ Coloque barreiras de seguranças nas escadas.
- ❑ Mantenha bem fechadas as portas dos banheiros, da rua e de outras escadas.
- ❑ Certifique-se de que a temperatura do aquecedor de água não está acima de 120° F (49°C).
- ❑ Assegure-se de que não há nada que o bebé possa derrubar ou entornar sobre si mesmo, como toalhas de mesa, panelas ou chaleiras e fios eléctricos.
- ❑ Não deixe que o bebé brinque com balões, brinquedos pequenos e afiados ou sacos de plástico.
- ❑ Deixe próximo do telefone o número do Centro de Controle de Venenos, 1-800-682-9211.
- ❑ Tenha no armário de remédios um frasco de xarope de ipecacuanha (ipecac syrup). Use-o apenas se for indicado pelo Centro de Controle de Venenos ou pelo médico ou enfermeira.
- ❑ Caso tenha uma arma de fogo em casa, mantenha-a descarregada e trancada. Guarde as balas noutro lugar.
- ❑ Instale grades de protecção em todas as janelas que estão acima do andar térreo. Consulte a página 140.

Quando leva a criança a outros lugares, lembre-se que estes sítios não são necessariamente à prova de crianças. Você precisa de vigiar a criança com muita atenção para a manter segura:

- **Certifique-se de que a criança está num lugar em que não corre riscos**
- **Certifique-se de que a criança está sempre acompanhada por um adulto de confiança.**

Consulta dos seis meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Evitar que o bebé caia, se engasgue ou se envenene

Dentição e fluoreto/fluór

Verificar se a pintura da sua casa contém chumbo

A personalidade do bebé

Medo de pessoas estranhas

Dormir a noite inteira

Perguntas que os pais fazem:

Quando começa o bebé a sentar-se ou a engatinhar?

O bebé precisa de comer durante a noite?

Devo acrescentar comida ou cereal ao leite do biberão (mamadeira)?

As suas perguntas:

Consulta dos seis meses

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Tamanho da cabeça: _____ polegadas

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Nove meses

O bebê pode:

Levantar-se sobre as mãos ou joelhos
Engatinhar ou arrastar-se sobre a barriga
Afeiçoar-se a uma manta ou brinquedo
Passar um brinquedo de uma mão para a outra
Ter medo quando você não está por perto
Atirar ou bater em brinquedos para ver o que acontece
Pôr tudo na boca
Folhear livros ilustrados
Levantar-se e ficar de pé
Acenar com a mão

O que você pode fazer:

Dizer o nome das coisas que o bebê pede com gritinhos – dizer “bolacha” enquanto lhe dá o que ele pediu
Deixar que o bebê coma com as mãos e se suje
Manter as rotinas diárias
Deixar que o bebê lhe entregue o brinquedo
Dar-lhe bastante espaço livre para que ele o explore
Juntar-se com outros pais e filhos
Levar os filhos mais velhos a lugares especiais
Assistir a um aula especial para pais

Recordações

Preocupações frequentes

O que vocês podem fazer juntos:

O bebé está pronto a explorar activamente o seu próprio mundo.

- Role uma bola ao bebé.
- Cante e dance com o bebé.
- Vejam juntos uma revista ou um livro ilustrado, apontando e nomeando os objectos – bebé, cão, carro, flores, etc. O bebé vai gostar de ver as imagens coloridas e aprender palavras novas.
- Deixe que o bebé brinque com objectos da cozinha: panelas, peneiras, colheres e copos plásticos para medida.
- Brinque de “encher e esvaziar”. O bebé gostará de esvaziar uma caixa ou balde. Fora de casa, use um balde ou copo com areia ou água. Dentro de casa, use água na banheira, cubos pequenos ou outros objectos que sejam suficientemente grandes para que ele não se engasgue. No começo, o bebé pode não querer guardar as coisas, mas à medida que ele cresce, isso pode tornar-se parte da brincadeira.

Consulta dos nove meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Deixar o número do Centro de Controle de Venenos perto do telefone

Dar novos tipos de alimento com colher

A hora de comer

Dar ao bebê suplementos de ferro, se necessário

Perguntas que os pais fazem:

Que tipos de brinquedos são bons para o bebê?

Como posso ajudar o bebê a ficar calmo quando saio?

Devo escovar os dentes do bebê?

As suas perguntas:

Consulta dos nove meses

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Vacinas:*

Teste ao chumbo:

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Um ano

O bebê pode:

Dar alguns passos sozinho
Imitar comportamentos que chamam a sua atenção
Beber de um copo
Levantar do chão coisas pequenas
Apontar com o dedo
Tentar subir escadas

O que você pode fazer:

Manter uma rotina para a hora de dormir
Deixar que ele brinque sozinho ou com outras crianças
Elogiá-lo
Verificar os detectores de fumo
Usar capacete de segurança ao andarem de bicicleta juntos

O que vocês podem fazer juntos:

- Ajude que ele toque nos seus olhos, nariz e boca. Diga o nome de cada parte do corpo.
- Mostre-lhe livros com figuras de animais. Imita os sons dos animais.
- Faça brincadeiras de mãos e brinque de bater palminhas e às escondidas (esconde-esconde).
- Deixe o bebê sentar-se com a família durante as refeições.
- Ponha música a tocar e dance com o bebê.

Recordações

Preocupações frequentes

Ajudar o bebé a aprender palavras

O bebé começará a dizer palavras simples como “mamã” e “papá”. Com o tempo, ele vai apontar e dizer o nome de pessoas e de objectos. Em seguida dirá duas ou mais palavras juntas. Essas são as primeiras frases. As duas coisas mais importantes são:

Converse com o bebé.

Leia ao bebé.

- Quando o bebé disser uma palavra ou fizer um som, imite-o.
- Quando houver algum barulho em casa, converse com ele sobre isso: “Estou a ouvir o telefone a tocar.”
- Diga-lhe o que você está a fazer: “Estou a colocar-te o cinto de segurança.”
- Use adjectivos para explicar as coisas: “Olha para o cão castanho.”
- Use revistas e livros ilustrados. Conte histórias ou mostre as pessoas a fazer coisas da vida diária: “Estão a comer piza juntos.”
- Faça perguntas: “Você quer mais maçã?”
- Quando o bebé aponta uma coisa com o dedo, ajude-o a dizer a palavra: “Você quer a bolacha ou o copo?” Repita a palavra quando lhe der o que ele pediu.
- Evite falar como um bebé.
- Você pode falar duas línguas em casa. Os bebés não ficam confusos.

Consulta de um ano

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Infecções de ouvido

A rotina diária do bebé

Usar leite integral

Prisão de ventre

Manter o bebé longe do fumo de cigarro

Como prevenir acidentes

Perguntas que os pais fazem:

Que medidas de precaução devo tomar quando levo a criança à piscina ou à praia?

Como faço para que o bebé me obedeça?

Como posso ajudar a criança a aprender palavras?

As suas perguntas:

Consulta de um ano

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Teste de tuberculose: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quinze meses

A criança pode:

Comer com colher
Imitar outras pessoas
Ouvir uma história
Gostar de puxar ou empurrar brinquedos
Dizer “não” para se sentir independente
Apontar com o dedo para as coisas que ela quer

O que você pode fazer:

Usar sempre as mesmas regras
Usar uma cadeirinha de segurança adequada para o carro
Ser honesta – diga o que você acha
Respeitar quando ela diz “não”
Cortar os cordões de roupas com capuz para que a criança não se estrangule
Dizer à criança que fica contente quando ela se comporta bem

O que vocês podem fazer juntos:

- Aconchegue e afague a criança – diga-lhe que a ama.
- Cante canções usando as mãos.
- Pratique o subir e descer escadas, ficando perto dela ou segurando-a pela mão.
- Dê passeios curtos. Tenha cuidado com cães, máquinas de cortar a relva (cortagrama), portas de garagem e ruas.
- Deixe-a sentir uma toalha molhada, uma árvore áspera e uma manta macia. Leve-a para fora para que sinta a chuva, neve, relva (grama) e tijolos.
- Apresente-a a outras crianças.

Recordações

Preocupações frequentes

Maior independência

À medida que a criança cresce, ela vai querer tentar fazer muitas coisas sozinha. Esta é uma etapa necessária para o crescimento dela. A criança está excitada com o mundo. Ela quer conhecer tudo.

Como mãe/pai, a sua função é de criar lugares seguros para a criança os explorar. Imagine como ela se sente contente quando as coisas funcionam como ela quer e chateada quando isso não acontece. Dê-lhe a oportunidade de fazer as coisas sozinha. Deixe-a cometer erros. É assim que ela vai aprender. Você pode oferecer-se para lhe mostrar como se faz ou para a ajudar a fazê-lo.

Quando quiser que a criança faça algo, dê-lhe bastante tempo para que ela complete o que começou. As crianças que começam a andar fazem coisas ao seu próprio ritmo.

- Prepare-a para que termine o que está a fazer. Diga-lhe: “Em alguns minutos você vai tomar banho.” Lembre-a disso novamente.
- Deixe que ela se decida sempre que possível: “Você pode lavar as mãos na cozinha ou no banheiro.”
- Não faça perguntas sujeitas a respostas que não deseja: “Você vai guardar os brinquedos agora?”

Às vezes as crianças não podem fazer o que querem. É aí que elas têm as **birras**— é a forma de mostrar que estão frustradas e zangadas. Para mais informações sobre como lidar com essas birras, consulte a página 168.

Consulta dos quinze meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Ler à criança

Comunicar com honestidade com a criança

O que pode esperar que a criança seja capaz de fazer

Mostrar à criança como resolver divergências sem lhe bater

Ensinar a criança a lidar com decepções

Perguntas que os pais fazem:

O que devo fazer quando a criança diz “não”?

Quando posso começar a ensinar a criança a deixar de usar as fraldas?

O que posso fazer quando a criança tem prisão de ventre?

As suas perguntas:

Consulta dos quinze meses

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ anos _____ meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Número de dentes: _____

Teste de tuberculose (se não foi feito aos 12 meses): _____

Exame ao sangue: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dezoito meses

A criança pode:

Dizer 15 ou 20 palavras
Usar 2 ou 3 palavras juntas
Ver fotos ou desenhos e dizer o nome das coisas
Atirar uma bola
Seguir orientações simples
Ouvir uma história
Dar abraços e beijos

O que você pode fazer:

Discutir regras domésticas com as outras pessoas da família
Deixá-lo que opte: “Você quer leite ou sumo (suco)?”
Escovar os dentes da criança
Comprar um bacio (privadinha) para crianças
Não esperar que a criança compartilhe os seus brinquedos
Dar à criança tinta, lápis de cor, massa para modelagem e canetas que não sejam tóxicos

O que vocês podem fazer juntas:

- Dêem passeios com a família — no parque, zoológico, aquário ou museu para crianças.
- Façam tarefas simples juntas. Faça com que ela coloque a roupa suja no cesto ou que guarde as caixas de cereais ou os rolos de papel higiênico.
- Estimule a fantasia dela. Finja estarem a cozinhar com panelas ou use roupa velha para se fantasiar.
- Deixe-a explorar lugares seguros. Deixe-a procurar actividades novas.

Recordações

Preocupações frequentes

Coisas que você pode fazer com a criança

As crianças pequenas aprendem a brincar. Você e a criança podem:

- **Fazer massa para modelagem em casa.** Misture, com as mãos, 3 chávenas de farinha, 1 chávena de sal, 3 colheres de sopa de óleo e 1 chávena de água. Acrescente corante próprio para alimentos e água, até que a massa fique macia e homogênea. Depois de usá-la, guarde-a tapada num recipiente. A massa pode ser conservada por várias semanas.
- **Fazer blocos (cubos) gigantes.** A criança pode colorir sacos de papel. Encha os sacos de supermercado com jornais amassados. Dobre a abertura de maneira que fique com forma de caixa. Feche-a com fita adesiva.
- **Fazer mistura para bolas (bolhas) de sabão.** Misture 4 chávenas de água, meia chávena de detergente líquido e uma colher de sopa de xarope de milho (corn syrup).
- **Pintar com os dedos.** Misture meia chávena de maisena com uma chávena de água fria. Despeje essa mistura em 3 chávenas de água a ferver. Deixe a água a ferver longe da criança. Mexa até ficar brilhante. **NÃO DEIXE QUE A CRIANÇA BRINQUE COM ESTA MISTURA ATÉ QUE A MISTURA ARREFEÇA.** Acrescente corante próprio para alimentos. Faça a pintura com os dedos sobre um tabuleiro ou papel brilhante especial.

Consulta dos dezoito meses

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Trocar a cadeirinha de segurança do carro por uma apropriada para a idade

Deixar que a criança tome decisões

Limitar o tempo que a criança passa em frente da TV

Dormir a sesta

Dar alimentos nutritivos

Perguntas que os pais fazem:

É normal que a criança não compartilhe os brinquedos?

Como estabelecer regras justas para a criança?

A criança está a comer bem?

As suas perguntas:

Consulta dos dezoito meses

Data da consulta: __/__/__
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
 anos meses

Peso: _____ libras _____ onças

Altura: _____ polegadas

Exame ao sangue: _____

Vacinas: * _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: __/__/__
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Dois anos

A criança pode:

Subir e descer escadas, um degrau de cada vez
Dar um pontapé na bola
Querer fazer mais coisas sem ajuda
Estar pronta para sair das fraldas
Começar a tomar banho e a vestir-se sozinha

O que você pode fazer:

Mostrar interesse nas actividades da criança
Saber que a criança vai brincar mais ao lado das outras crianças do que com elas
Ajudar a criança a usar palavras para expressar os sentimentos que tem
Saber que a criança ficará frustrada quando as coisas não saem como ela quer
Evitar dizer “não” a tudo
Elogiar com frequência

O que vocês podem fazer juntos:

- Dividir e organizar é algo divertido para crianças de 2 anos. Recorte fotos de revistas e separe-as em grupos. “Vamos fazer um grupo de coisas grandes e outro de coisas pequenas.” Faça perguntas sobre os recortes. Mostre quais são os seus favoritos.
- Ajude a criança a encontrar maneiras de ficar sossegada – dê-lhe tarefas simples e tranquilas, como pintar, colorir com giz de cera, ler e brincar com massa para modelagem ou fazer um quebra-cabeças.

Recordações

Preocupações frequentes

Como sei se a criança está pronta para deixar as fraldas?

Mais cedo ou mais tarde a criança estará pronta para usar o bacio ou ir ao banheiro. Não deve forçá-la. O seu trabalho consiste em observar sinais que indicariam que ela está disposta a tentar. Estar pronta significa muitas coisas. A criança pode estar pronta quando:

- Não molha as fraldas por 2 horas ou mais ou acorda seca depois de uma soneca
- Segue orientações simples
- Faz cocó (cocô) mais ou menos à mesma hora todos os dias
- Avisa-a, com palavras ou sons, que está quase a fazer xixi ou cocó (cocô)
- Fica incomodada quando as fraldas estão sujas
- Consegue pôr e tirar as calças
- Mostra interesse

O deixar as fraldas é algo que a criança fará quando estiver pronta. Se precisar de ajuda, converse com o médico ou enfermeira. Existem também livros e vídeos que você e a criança podem ver juntos. Ensine a criança a lavar as mãos depois de ir ao banheiro.

O treino pode ser lento. Os problemas surgem quando os pais acham que a criança não está a aprender suficientemente depressa. Deixe que a criança determine o ritmo. Tenha paciência.

Consulta dos dois anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Visão e audição

Masturbação

Os programas de TV, filmes e jogos apropriados

Os hábitos de saúde da sua família

Perguntas que os pais fazem:

Como posso incentivar o bom comportamento da criança?

O que posso fazer quando a criança tem um acesso de birra?

Quando devo levá-la ao dentista?

As suas perguntas:

Consulta dos dois anos

Data da consulta: ____/____/____
mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ anos _____ meses

Peso: _____ libras

Altura: _____ polegadas

Teste de tuberculose: _____

Exame ao sangue: _____

Exame de visão: _____

Exame de audição: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Três anos

A criança pode:

Saber o seu próprio nome e idade
Desenhar figuras geométricas
Vestir-se sozinha
Perguntar muito “por quê?”
Pedalar um triciclo
Brincar com os outros
Brincar de faz-de-conta

O que você pode fazer:

Informar-se mais sobre programas pré-escolares
Ser paciente quando a criança pergunta “por quê?” e dar uma resposta simples
Usar palavras correctas quando fala das partes do corpo
Ir à biblioteca local para ler histórias e conseguir um cartão para tirar livros

O que vocês podem fazer juntos:

Ir a parques que sejam limpos e seguros. Procure os que tenham:

- superfícies lisas e plataformas com corrimão
- balouços (balanços) de borracha ou lona
- trepadores com mais de uma maneira para subir e descer
- escorregas com não mais de um metro e meio de altura
- pintura que não está a descascar ou a desgrudar
- sem vãos onde se possam prender os dedos ou as mãos

Recordações

Preocupações frequentes

Faz-de-conta

Uma nova forma de pensar começa a desenvolver-se na maioria das crianças de 3 anos – a imaginação. O brincar é uma grande oportunidade de usar a imaginação. A criança pode fingir que é mãe/pai, urso ou bebê. Ela pode fazer de conta que um sapato é um telefone, um carro ou uma garrafa. Os jogos de faz-de-conta permitem que a criança seja o que não pode ser na vida real. Eles ajudam no aprendizado.

A criança pode ter um amigo imaginário. Esse amigo pode fazer as coisas que a criança sonha poder fazer. Os amigos imaginários são comuns. Você não deve preocupar-se. Respeite a privacidade da criança. Amigos imaginários proporcionam à criança um modo seguro de ela experimentar quem ela quer ser.

A imaginação activa é saudável, mesmo quando muda o sentido verdadeiro. Uma história de faz-de-conta pode começar como sendo uma maneira da criança se sentir segura. Ela está a tentar lidar com as coisas da melhor forma que sabe. Tente entender o que está a acontecer e respeite as emoções dela. Se reage com dureza, a criança pode desenvolver sentimentos de medo.

Consulta dos três anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Treino no uso do bacio (privadinha)

Dar à criança a oportunidade de comunicar as preferências que tem

A escolha de um programa pré-escolar

O aprender a falar

Mudanças ou tensões na sua família

Perguntas que os pais fazem:

Não faz mal se a criança prefere brincar dentro de casa em vez de lá fora?

O que posso fazer para acalmar os medos da criança?

É normal que a criança se masturbe (brinque com os órgãos genitais)?

As suas perguntas:

Consulta dos três anos

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ anos _____ meses

Peso: _____ libras

Altura: _____ polegadas

Exame de visão: _____

Exame de audição: _____

Desenvolvimento da fala: _____

Pressão sanguínea: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Quatro anos

A criança pode:

Entender que os outros também têm sentimentos

Falar das actividades diárias

Fazer amigos

Mostrar senso de humor

Escovar os dentes com ajuda

Testar os limites

Inventar rimas

O que você pode fazer:

Ensinar a criança em como expressar as emoções com palavras

Dar tesouras seguras, papel, lápis de cor e cola para que ela desenvolva a habilidade artística que tiver

Limitar a televisão a uma hora diária, ou menos

O que vocês podem fazer juntos:

- Fale de como ela pode proteger-se a si própria. Como nunca deve ir com estranhos. Como deve contar a um adulto de confiança se alguém toca nela de forma inapropriada.
- Depois de verem um programa de televisão juntas, converse com a criança sobre o que viu. Pergunte-lhe o que ela mais gostou.
- Ensine à criança que as pessoas têm culturas diferentes. Participe de festivais e comemorações na sua comunidade.

Recordações

Preocupações frequentes

Ajudar a criança a sentir-se bem consigo mesma

A auto-estima ou a imagem de si próprio revelam a maneira como sentimos quem somos. É importante que a criança sinta que ela é amada e querida. As crianças com uma boa auto-estima costumam:

- Ter um melhor desempenho escolar
- Cooperar mais umas com as outras
- Saber como expressar emoções
- Fazer amizades mais facilmente
- Tomar decisões saudáveis

Dedique tempo à criança

Diga-lhe que ela tem direito a sentir emoções fortes

Descubra actividades que a criança desempenha bem

Elogie o bom desempenho e incentive-a para que continue a tentar

Evite chamar nomes (xingamentos) e evite fazer generalizações

Ensine-lhe as suas tradições de família e a sua cultura

Abrace-a e demonstre carinho

Trate a criança como você gostaria de ser tratada – com respeito

Consulta dos quatro anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Preparar a criança para entrar na escola

Avisar a criança sobre pessoas estranhas

Se outras pessoas entendem o que a criança diz

Cáries dentárias

O que a criança gosta de fazer

Perguntas que os pais fazem:

O que posso fazer para que a criança pare de usar palavrões?

Posso deixar a criança a brincar na casa dos seus amigos?

O que devo fazer se a criança chupa no dedo?

As suas perguntas:

Consulta dos quatro anos

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ anos _____ meses

Peso: _____ libras

Altura: _____ polegadas

Exame de visão: _____

Exame de audição: _____

Pressão sanguínea: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Cinco anos

A criança pode:

Escolher os seus próprios amigos
Saber o seu endereço e número de telefone
Jogar jogos simples
Reconhecer letras e números
Ser destra ou canhota
Patinar, saltar à corda

O que você pode fazer:

Matricular a criança num jardim infantil
Dar-lhe tempo para que se adapte à nova escola
Ler por pura diversão
Conversar com frequência com os professores
Ensinar a criança a atravessar a rua com cuidado
Pedir que ela lhe conte o que fez durante o dia

O que vocês podem fazer juntos:

- Andar de bicicleta, patinar no gelo, patinar sobre rodas com roupa e equipamento de segurança adequados. Use sempre capacete de protecção.
- Fazer livros. Peça que a criança conte uma história. Escreva-a nas mesmas palavras. Peça que ela inclua desenhos.
- Pratique a contar as coisas na sua casa. Conte o número de cadeiras, almofadas, espelhos ou escovas de dentes.
- Prepare a criança para entrar na escola. Leia livros sobre o primeiro dia na escola. Visitem juntas a nova escola.

Recordações

Preocupações frequentes

Preparação para entrar na escola

Antes de entrar na escola, a maior parte da aprendizagem acontece durante a brincadeira. Estar pronta para a escola significa mais do que saber letras e números. As crianças precisam de se sentir seguras na escola e a conviver com outros.

- Incentive a criança a fazer uma quantidade de coisas diferentes
- Crie oportunidades para que ela esteja sem você
- Faça com que se vista e use o banheiro sozinha
- Deixe que ela cuide das suas próprias coisas
- Ensine-lhe as regras básicas de segurança: como atravessar a rua, andar de autocarro (ônibus) e brincar de maneira segura
- Encoraje-a a dizer o que ela precisa ou quer
- Dê-lhe oportunidade de brincar com outras crianças, de dar a vez aos outros e de compartilhar os brinquedos
- Deixe que ela faça as coisas por conta própria
- Faça com que a criança termine as tarefas começadas

Todas as crianças são diferentes – até numa mesma família. Na escola, a criança continuará a crescer segundo o seu próprio ritmo. Se a criança se sente bem a respeito de si própria e em companhia de outras pessoas, ela irá aprender.

Consulta dos cinco anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Como a criança está a crescer

Preocupações com a segurança pessoal da criança

Colocar o cinto de segurança quando estiver no carro

O que acontece na sua família quando há desavenças

Perguntas que os pais fazem:

Como posso facilitar a entrada na escola de uma criança tímida?

Quantas horas deve a criança dormir por noite?

Que afazeres domésticos posso dar à criança?

As suas perguntas:

Consulta dos cinco anos

Data da consulta: __/__/__
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____
 anos meses

Peso: _____ libras

Altura: _____ polegadas

Teste de tuberculose:

Vacinas:* _____

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: __/__/__
 mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Seis anos

A criança pode:

Ter afazeres domésticos regulares
Ler algumas palavras
Jogar jogos com regras
Encontrar um passatempo predilecto
Ter um “melhor” amigo
Ser mais paciente
Falar mais claramente sobre as emoções que tem

O que você pode fazer:

Dar à criança tarefas simples em casa
Conhecer os amigos da criança e as famílias
Arranjar um lugar tranquilo onde ela possa ler, escrever, desenhar e fazer o trabalho (lição) de casa
Certificar-se de que ela está num lugar seguro depois da escola
Elogiar quando ela faz bem as coisas

O que vocês podem fazer juntos:

- Ensine a criança a atender o telefone. Certifique-se de que ela não diz a estranhos quem está, ou não, em casa. Ensine-a a ligar o 911 em caso de emergência.
- Informe-se sobre equipas locais, aulas e grupos de recreação. Visite-os antes de matricular a criança.

Recordações

Preocupações frequentes

Actividades físicas

As crianças gostam de se movimentar. O exercício físico ajudará a criança a manter a forma e a auto-confiança. O exercício proporciona coordenação, equilíbrio, força, velocidade e flexibilidade. Se a criança faz parte de um grupo, ela aprenderá a cooperar e a ter responsabilidade para com os outros.

À medida que a criança cresce, ela torna-se mais sociável, coordenada e capaz de seguir regras. A criança pode querer ter aulas ou participar em desportos de equipa. Aulas de bailado, ciclismo e caminhadas em grupo ou basquete na vizinhança são actividades que permitirão que ela se desenvolva fisicamente.

Algumas crianças preferem actividades desportivas, como futebol, basquete ou baseball (beisebol). Outras preferem actividades individuais, como ténis, dança, ginástica ou natação. A criança tentará diversas actividades antes de encontrar a que mais gosta. Pode ser que a actividade favorita da criança seja diferente da que você imaginava para ela, mas o que importa é que ela se divirta.

Consulta dos seis anos

O médico ou enfermeira podem falar sobre:

Se a criança gosta da escola

Quanto exercício físico a criança faz por dia

As amizades da criança

Perguntas que os pais fazem:

O que posso fazer para ajudar a criança no desempenho escolar?

Como lhe devo falar sobre sexo?

O que devo fazer se a professora da criança me diz que ela não pára quieta na cadeira?

As suas perguntas:

Consulta dos seis anos

Data da consulta: ____/____/____
 mês dia ano médico ou enfermeira

Idade da criança: _____ anos _____ meses

Peso: _____ libras

Altura: _____ polegadas

Pressão sanguínea: _____

Outros exames: _____

Vacinas:*

O que quero lembrar-me desta consulta:

Próxima consulta: ____/____/____
mês dia ano hora

*As datas para cada vacina podem variar. O médico ou enfermeira farão as recomendações necessárias.

Manter a criança com saúde na escola

A enfermeira da escola também faz parte do grupo que se preocupa com a saúde da criança e em deixá-la apta a aprender. A escola pode ser o primeiro lugar em que a criança vai estar em grupo. É importante que a escola tenha informações sobre a saúde da criança.

Você precisará fornecer a seguinte informação à escola:

1. Um **relatório médico**, de um exame feito no máximo 6 meses antes de a criança entrar na escola. O médico ou enfermeira poderão fornecer este documento escrito para que o entregue na escola ou peça à enfermeira da escola uma cópia do Registro de Saúde para Escolas de Massachusetts a pedir que o provedor da criança o preencha.
2. Um **registro de vacinação** da criança – você pode usar a Carteira de Vacinação de Massachusetts (carteira azul), caso esteja actualizada.
3. Um comprovante de que a criança foi submetida a um **teste de envenenamento pelo chumbo**.
4. Os seus números de telefone, o número de outra pessoa que se possa chamar em caso de emergência, o nome do médico ou da enfermeira da criança e o nome do seguro de saúde.
5. Caso o médico ou enfermeira achem que a criança possa estar sob risco de tuberculose (TB), será feito um teste para comprovar a suspeita. Os resultados serão enviados à enfermeira da escola.

Se a criança sofre de algum problema especial de saúde, é importante que você se encontre com a enfermeira da escola antes que a criança comece a frequentá-la. Juntas vocês poderão desenvolver um plano para a criança. Dessa forma ela receberá os cuidados necessários durante o período em que estiver na escola.

Se a criança precisa de tomar remédios ou receber algum tratamento na escola, existem procedimentos especiais. A enfermeira da escola não pode dar nenhum remédio à criança (com ou sem receita médica) sem o consentimento e ordem expressa de um médico.

Se a criança tem problemas na escola, converse com o professor dela, o médico ou a enfermeira. Existem muitas coisas que podem ser feitas para ajudá-la. A sua família, a escola e o médico ou enfermeira podem trabalhar juntos para elaborar um plano ideal para a criança.

Informações médicas importantes

Use as próximas quatro páginas para anotar informações médicas sobre a criança.

Reacções alérgicas

Data	Reacção	Causa	Tratamento
------	---------	-------	------------

Doenças sérias

Data	Doença	Tratamento	Nome do médico ou hospital
------	--------	------------	----------------------------

Problemas médicos crônicos

Data	Problema	Remédio ou tratamento	Nome do médico ou hospital
------	----------	-----------------------	----------------------------

Hospitalizações

Data	Causa	Nome do médico ou hospital
------	-------	----------------------------

Página para fotos

Saúde

Manter-se saudável

Quando deve ligar para o médico

Deve ligar para o médico ou para a enfermeira da criança quando *tiver perguntas ou dúvidas*. Quando ligar para o médico, tenha a seguinte informação à mão:

- A temperatura da criança e como a mediu
- O número do telefone da farmácia
- O número de membro do seu seguro de saúde

Ligue, imediatamente, para o médico ou enfermeira se a criança tiver algum dos seguintes sintomas:

- Febre, em bebés com menos de 3 meses
- Febre de:
 - 101° F (38.3°C) em bebés de 3 a 12 meses
 - 103° F (39.4°C) em crianças com mais de 1 ano
- Febre que cause fraqueza no corpo
- Pescoço rígido ou convulsões
- Muitos vómitos ou diarreia
- Dores em geral ou dor de cabeça intensa
- Dificuldade em manter-se acordada
- Possível envenenamento
- Qualquer tipo de queimadura
- Grande perda de sangue
- Sangue na urina ou nas fezes
- Dificuldade em respirar ou respiração muito acelerada

Ligue para o médico dentro de 24 horas, se a criança tiver algum destes sintomas:

- Febre que dura mais de 3 dias
- Febre com vômitos frequentes
- Erupção na pele
- Tosse que dura mais de 2 dias ou incomoda o sono da criança
- Dor de garganta que dura mais de 2 dias

Os sintomas acima mencionados são apenas exemplos. Ligue sempre para o médico ou enfermeira se estiver preocupada, mesmo que seja durante a noite ou no fim de semana. Se achar que a criança precisa de ser imediatamente examinada, ligue para o médico ou enfermeira. Eles indicarão aonde você pode levá-la. Mas se você achar que se trata de uma situação de emergência, ligue para o 911. Se você não ligar antes, a avisar o pronto-socorro do hospital, pode ser que tenha de pagar por todos os serviços recebidos.

Se você for ao pronto-socorro de um hospital:

- Esteja pronta para esperar
- Saiba se o seu seguro de saúde cobre este tipo de serviço
- Traga a carteira de vacinação da criança

Como medir a temperatura

Você pode usar um termômetro digital ou de vidro. Se tem o de vidro, agite-o para que o marcador de temperatura fique abaixo de 96° F (35.5°C) e siga as seguintes instruções. (Se tiver um termômetro digital, ele soará quando estiver pronto a ser lido.)

Existem três maneiras de medir a temperatura da criança:

- Rectal (no meio das nádegas) – para bebês ou crianças pequenas
- Na axila – para crianças com menos de 5 anos
- Na boca – para crianças acima de 5 anos

Temperatura rectal

A temperatura rectal é a mais exacta. Faça primeiro a imersão em vaselina da borda delgada do termômetro digital ou o reservatório (bulbo) de um termômetro rectal. A seguir, acomode a criança no seu colo, virada de rabinho (bumbum) para cima. Segure o termômetro entre o polegar e os demais dedos. Introduza delicadamente o reservatório do termômetro no ânus, até cerca de 1 polegada (2.5 cm). Não force a entrada do termômetro. Mantenha-o por 2 minutos sem largá-lo.

Temperatura na axila

A temperatura tirada na axila é um pouco menos exacta, mas é mais fácil de ser medida. Tire a camiseta da criança, e coloque a borda delgada ou o reservatório do termômetro no centro da axila. Abaixar o braço da criança e segure-o firme por 4 a 5 minutos.

Temperatura oral

Quando a criança tiver idade suficiente para manter o termómetro debaixo da língua sem o morder, normalmente por volta dos 5 anos, pode então medir a temperatura na boca. Coloque o reservatório (bulbo) do termómetro debaixo da língua e mantenha-o por 2 a 4 minutos, com a boca fechada.

Fazer a leitura do termómetro

Para fazer a leitura de um termómetro de vidro:

- Mantenha-o em local iluminado, e vire-o até que possa ver os números e as linhas
- Vire-o um pouco mais e verá uma linha grossa acinzentada abaixo dos números
- O ponto em que a linha termina é a temperatura (desenho)

Tenha cuidado se o termómetro de vidro quebrar, porque o líquido de dentro é mercúrio, um veneno. Não deixe que as crianças **toquem no mercúrio**.

As **fitas de temperatura** que mudam de cor e mostram um número quando são colocadas sobre a pele, não são precisas. Os **termómetros de ouvido** são caros, mas são rápidos e cómodos para a criança, quando devidamente usados. Siga, com atenção, as instruções da embalagem.

Como dar remédios

Quando você for dar um remédio:

- Fale com o médico antes de dar qualquer remédio.
- Use a quantidade correcta, ou dose, na hora indicada. Pergunte ao médico qual a dose correcta.
- Verifique a data de validade no frasco ou embalagem. Não use remédios que estejam expirados.
- Dê sempre o remédio até ao fim, como receitado pelo médico, mesmo que a criança pareça estar melhor.
- Nunca diga que o remédio é um “cândi” (“bala”).
- Tenha paciência. Muitas crianças não gostam de remédios.
- Nunca deixe os remédios ao alcance da criança. Guarde-os bem tapados.

Por boca (oral)

- Leia, com atenção, o rótulo para saber quanto e quando dar o remédio.
- Meça a dose que você precisa de usar. Use uma colher especial para remédios ou um conta-gotas. Você poderá encontrá-los nas farmácias. (desenho)
- Se a criança cospe fora o remédio, pergunte ao médico o que deve fazer.
- Se a criança tem dificuldade em tomar comprimidos, esmague-os até ficarem em pedacinhos e misture-os com sorvete ou puré de maçã.

Gotas de ouvido

- Deite a criança de lado e puxe, delicadamente, a orelha para trás.
- Coloque o número exacto de gotas necessárias.
- Tente manter a criança nesta posição por um minuto, para que as gotas penetrem no ouvido.

Colírio ou pomada para os olhos

- Deite a criança de barriga para cima, coloque o dedo debaixo do olho e puxe, delicadamente, a pálpebra inferior.
- Coloque o colírio ou a pomada no olho ou na pálpebra inferior, sem tocar no olho ou nas pestanas com o conta-gotas ou o tubo da pomada.

Gotas para o nariz

- Deite a criança de barriga para cima.
- Coloque o número correcto de gotas.
- Para sprays nasais, a criança pode estar sentada ou de pé.

Supositórios

- Os supositórios são remédios colocados no ânus da criança. **Não coloque um supositório na criança sem instruções específicas do médico.**

Dentes saudáveis

Todos os dentes de leite e alguns dos permanentes são formados antes do nascimento. Desde o início, é importante cuidar dos dentes da criança.

Do nascimento aos 6 meses

- Depois das mamadas, você pode limpar as gengivas da criança com uma toalha úmida, macia e limpa.
- Usar chupetas e chupar os dedos é natural. Mantenha-os sempre limpos. NUNCA os cubra com mel ou outras substâncias doces. NUNCA coloque a chupeta num cordão ao redor do pescoço – é perigoso.
- Os primeiros dentes costumam aparecer entre os 6 e os 12 meses. Os sinais de dentição podem ser: baba, erupção no rosto ou no queixo, o morder constante de coisas, nariz a pingar (escorrendo), choro, dor, irritabilidade e diarreia. Esses podem ser também sinais de que a criança está doente. Ligue para o médico ou enfermeira se estiver preocupada.
- Quando começarem a sair os dentes do bebê, dê-lhe algo a morder. Tente dar-lhe um brinquedo de morder, macio e gelado, uma toalha limpa e gelada ou uma bolacha para dentição. NÃO PASSE pomadas anestésicas ou álcool nas gengivas do bebê.
- Pergunte ao médico ou à enfermeira se deve usar suplementos de flúor. O flúor previne cáries.

De seis a doze meses

- Evite que a criança desenvolva cáries dentárias por causa do biberão (mamadeira). Não dê biberões (mamadeiras) com sumo (suco), leite ou fórmula ao adormecer.
- Com uma escova macia, comece a escovar os dentes da criança depois de comer. NÃO use pasta de dentes. Não faz bem ao bebé engolir a pasta.
- Evite doces ou lanches pegajosos, como frutas secas, uvas passas ou cândi (balas). Ofereça pequenos pedaços de frutas, legumes e queijo.
- Se dá um doce ao bebé, dê-lhe uma vez só e não durante todo o dia.
- Se a criança se magoa (se machuca) ou está a sangrar pela boca, ligue imediatamente para o médico.

Acima de 1 ano

- Uma vez que a criança saiba cuspir, use pequenas quantidades (do tamanho de uma ervilha) de pasta de dentes com flúor.
- Se fizer a criança bochechar com desinfetante oral, certifique-se de que ele não contém álcool.

Entre 3 e 5 anos

- Se a criança não foi ao dentista até aos 3 anos, é altura de levá-la.
- A criança deve receber uma limpeza aos dentes de 6 em 6 meses, a não ser que o dentista recomende outro programa.
- Se a criança chupa no dedo aos 5 anos, comece a convencê-la subtilmente a parar de chupar no dedo.

Para encontrar um dentista, pergunte ao médico ou à enfermeira, ao pessoal do centro de saúde local da comunidade ou ligue para a Sociedade Dentária de Massachusetts, no 1-800-342-8747. MassHealth paga pelos cuidados dentários fornecidos pelos dentistas participantes. Algumas organizações de manutenção de saúde (HMO) e outros seguros de saúde pagam por alguns serviços de cuidados dentários. Algumas famílias podem qualificar-se para receber ajuda em determinados centros de saúde.

Ouvidos sadios

É importante certificar-se de que os ouvidos da criança não têm nenhum problema. Os bebés e as crianças com problemas de audição podem ter também problemas de fala e de linguagem. Alguns bebés nascem com problemas de audição, enquanto outros começam a ter problemas à medida que crescem. Os problemas de audição podem ser temporários ou permanentes e podem ser resultado de infecções de ouvido, acidentes ou doenças.

O médico ou enfermeira farão um teste de audição à criança durante as consultas de rotina. Converse com o médico ou enfermeira caso a criança não responda a ruídos.

Esteja atenta para os seguintes sinais:

- ☐ História na família de problemas de audição
- ☐ Doença, acidente, drogas ou medicamentos durante a gravidez
- ☐ Nascimento prematuro
- ☐ Problemas físicos de nascença
- ☐ Meningite
- ☐ Esfregar ou puxar as orelhas com frequência
- ☐ Infecções de ouvido, constipações (resfriados) ou alergias pelo menos uma vez por mês.

A infecção de ouvido pode causar muita dor. Os sinais possíveis são: febre, dor de cabeça, vômitos, choro, puxar a orelha, segurar a cabeça ou corrimento de líquido mal cheiroso pelo ouvido. Se você acha que a criança tem uma infecção de ouvido, ligue imediatamente para o médico ou enfermeira. Se o médico receitar algum remédio, complete o tratamento ou siga as orientações médicas.

Olhos sadios

A criança deve ter a visão examinada durante as consultas de rotina ao médico. O exame é a maneira mais fácil e indolor de verificar problemas de visão. Se algum problema é encontrado, a criança precisará de um exame completo de visão.

Você deve estar também atenta a possíveis problemas. A criança não saberá dizer se tem dificuldade em ver. Certifique-se de informar o médico ou enfermeira se a criança apresentar alguns destes sinais:

- ☐ Pisca ou esfrega os olhos com frequência
- ☐ Tem dificuldade em focar os olhos
- ☐ Pende a cabeça para o lado
- ☐ Deixa os olhos semicerrados
- ☐ Tropeça, cai e colide com objectos
- ☐ Tem dificuldade em usar brinquedos pequenos ou ferramentas
- ☐ Coloca a cara muito próxima dos brinquedos ou livros
- ☐ Tem os olhos irritados, avermelhados ou lacrimosos

Para ajudar a criança a ter uma boa visão:

- Incentive brincadeiras activas, ao ar livre, como pular e correr.
- Limite o tempo em frente à televisão. Quando a criança está a ver televisão, faça com que fique, no mínimo, a 8 pés (2 metros e meio) de distância.
- Estimule a criança a brincar com quebra-cabeças, lápis de cor, tesouras, jogos de passar um fio pelos buracos e cubos.
- Tenha em casa uma boa iluminação para evitar o cansaço dos olhos.

Alergias

A alergia é uma reacção severa a alguma coisa, como a um alimento ou a pêlos de animal. As reacções alérgicas mais comuns são:

- Nariz a pingar (escorrendo)
- Olhos irritados e lacrimejantes
- Erupção da pele que provoca comichão
- Dificuldade em respirar

Algumas pessoas são alérgicas a uma ou mais das seguintes coisas:

- Pó
- Pólen de árvores, mato e flores
- Mofo de plantas, relva (grama) morta e folhas
- Pêlo e penas de animais
- Veneno de insectos, como picada de abelha
- Alimentos, como ovos, nozes, chocolate, mariscos, leite de vaca, morangos e trigo
- Fumo de cigarro e outros produtos derivados do tabaco
- Remédios ou produtos químicos

Se acha que a criança tem algum tipo de alergia, converse com o médico ou enfermeira. A maneira mais fácil de tratar uma alergia leve é ficar longe daquilo que causa a reacção. Para outros tipos de alergias, a criança pode precisar de tomar remédios. Algumas crianças precisam de usar pulseiras de alerta médico. Algumas alergias podem causar problemas graves. Para esses tipos graves de alergias, o médico pode receitar remédios para que você trate imediatamente a reacção alérgica.

Asma

A asma é uma doença dos pulmões. As pessoas com asma têm as vias aéreas dos pulmões muito sensíveis. Durante um ataque de asma, as vias aéreas ficam mais estreitas, inchadas e com muco. Fica difícil deitar (colocar) o ar para fora dos pulmões. Isso causa problemas a respirar.

Preste atenção a alguns dos sinais da asma – *Cada pessoa pode apresentar diferentes sinais de aviso. Se notar alguns deles, ligue para o médico.*

- Falta de ar
- Respiração acelerada
- Pele pálida ou azulada
- Dificuldade em dormir
- Cansaço
- Respiração ruidosa (chiados) ao deitar (colocar) o ar para fora dos pulmões
- Choro fraco do bebê
- Tosse: pior à noite, depois de exercício físico, num quarto com fumo de cigarro ou ao ar frio
- Dificuldade em respirar, falar, andar ou brincar
- Dor ou aperto no peito

O que provoca a asma

Estes são alguns factores que poderiam provocar um ataque de asma. Cada pessoa reage de uma forma diferente.

- Ar frio
- Poluição do ar
- Constipações (resfriados) e gripes
- Exercício físico
- Gatos, cães, pássaros, ácaros, roedores e baratas
- Pólen, poeira caseira, bolor, mofo ou relva (grama)
- Fumo de cigarro, fumo de um forno a lenha ou produtos químicos como perfume

Se a criança tem asma, você e o médico devem elaborar um plano para que ela seja controlada. Na maioria das vezes, o plano de controle de asma inclui tanto o tratamento quanto como o evitar das coisas que a provocam. O médico ou enfermeira dirão o que deve fazer. Você também precisa de ensinar o que as pessoas que tomam conta da criança devem fazer.

O que se pode fazer para controlar a asma em casa

- Mantenha a casa limpa e livre de pó
- Mantenha a criança longe de:
 - Animais de estimação
 - Tapetes e carpetes
 - Animais empalhados
- Cubra o colchão da criança com uma capa de plástico apropriada
- Certifique-se de que tem em casa remédio suficiente. Lembre o médico quando a receita estiver no fim ou quando você não tem mais para reposição.

Segurança ao sol

Expor-se em demasia ao sol pode ser perigoso, especialmente para crianças. A exposição excessiva ao sol aumenta o risco de ter cancro (câncer) na vida adulta. Mesmo crianças com pele escura precisam de protecção. Ficar debaixo do guarda-sol ou na sombra não é protecção suficiente. Proteja a criança de outras maneiras também.

- Não use protector solar em bebés com menos de 6 meses. Quando ele estiver ao ar livre, cubra as áreas expostas da pele dele e faça com que ele use um chapéu.
- Espalhe sempre protector solar quando a criança ficar exposta ao sol, mesmo no Inverno. Use um protector solar com factor de protecção 15-30. Meia hora antes de sair de casa espalhe bem o protector em todas as áreas expostas da pele.
- Vista a criança com roupas folgadas que cubram os braços e as pernas.
- Entre as 10 da manhã e as 3 da tarde, mantenha as crianças fora do sol tanto quanto possível.
- Faça com que ela use um chapéu de abas largas
- Proteja-a também em dias nublados – o sol pode ser igualmente forte nesses dias.
- Depois de nadar, espalhe mais protector solar.

Como evitar a intoxicação pelo chumbo

A intoxicação com chumbo é uma doença causada ao ingerir-se ou respirar-se pó de chumbo. É muito perigosa, especialmente para crianças com menos de 6 anos. A intoxicação pelo chumbo pode causar dano permanente ao cérebro e aos rins de uma criança. Até mesmo pequenas quantidades de chumbo podem causar problemas sérios de comportamento e aprendizagem. O médico fará um exame à criança para detectar a presença de chumbo.

O primeiro exame para a detecção de chumbo em seu filho é feito entre os 9 e 12 meses. Depois disso, até os 4 anos, é feito um exame anual durante as consultas médicas de rotina. Se seu médico achar que seu filho está exposto a um alto risco, esses exames serão feitos com mais frequência. Você precisa apresentar um comprovante desses exames para que seu filho possa entrar para a creche ou para o jardim da infância.

A melhor forma de evitar a intoxicação pelo chumbo é encontrar o chumbo antes que a criança o faça! Chame um inspetor licenciado para examinar a sua casa. Se o lugar onde você mora é alugado, peça ao proprietário uma cópia do relatório de inspecção do chumbo. De acordo com a lei, o proprietário precisa comprovar que o apartamento está livre de chumbo. Se o proprietário não puder dar nenhuma comprovação, ligue para a junta de saúde local (board of health).

A maioria das crianças intoxica-se com pó e tinta de chumbo de residências antigas. O pó de chumbo pode cair nas mãos e nos brinquedos que as crianças põem na boca. Elas costumam comer, mastigar ou chupar superfícies contaminadas, tais como o peitoril da janela e o batente da porta. Além da tinta, o chumbo pode também ser encontrado em:

- Poeira e terra
- Pilhas (baterias)
- Água potável
- Cosméticos e tintas para cabelo
- Algumas mini-persianas importadas de vinil, sem lustre
- Alguns remédios caseiros
- Algumas pastilhas antiácidas
- Material de arte e pintura
- Alguns objectos de cerâmica, pratos e copos decorativos

- Brinquedos, móveis e equipamento de parques pintados, fabricados antes de 1978
- Roupas contaminadas no ambiente de trabalho dos pais

A **Lei do Chumbo de Massachusetts** determina que o chumbo seja eliminado ou fique protegido em qualquer residência construída antes de 1978, caso nela viva uma criança com menos de 6 anos. Os proprietários não podem despejar ou recusar ninguém por causa da pintura com chumbo. A eliminação do chumbo deve ser feita por um profissional licenciado. Se você mora num apartamento, é função do proprietário contratar e pagar um inspetor ou alguém que elimine o chumbo. Se você é proprietário da sua residência, existem verbas disponíveis para ajudá-la a eliminar o chumbo da sua casa. Para mais informações, ligue para o Programa Infantil de Prevenção de Intoxicação pelo Chumbo, no 1-800-532-9571.

- **Mantenha as crianças longe de pintura que está a descascar ou a desgrudar.** Cubra o local que está com a tinta solta com papel de parede ou lambril. Não use lixa de parede – o ar ficará cheio de pó de chumbo.
- **Limpe as lascas da pintura e o pó com uma esponja ou pano molhado e um produto de limpeza chamado TSP.** O TSP pode ser obtido na maioria das lojas de ferragens. Você também pode usar sabão de máquina de lavar pratos que contenha fosfato. Não use o aspirador de pó na limpeza, porque o pó de chumbo volta ao ar.
- **Tenha muito cuidado ao fazer reformas na casa.** Uma das causas principais de contaminação é o pó que se levanta quando se fazem reformas na casa.

- **Deixe a água da torneira correr**, por vários minutos, até que sinta que está fria. Use apenas água fria para cozinhar ou preparar bebidas.
- **Lave, regularmente, as mãos e os brinquedos da criança.**
- **Dê à criança uma dieta rica em ferro e cálcio** – esses alimentos podem evitar que o organismo absorva o chumbo.

Ferro

carne magra

feijão

legumes de folhas verdes

cereais enriquecidos com ferro e cálcio

Cálcio

leite e iogurte

queijo

espinafre

brócolos

sumo (suco) de laranja enriquecido com cálcio

Monóxido de carbono

O monóxido de carbono (CO) é um gás sem cor, gosto ou cheiro. É muito perigoso. A intoxicação com monóxido de carbono pode levar à morte. O monóxido de carbono está presente quando são queimados combustíveis como gás, madeira, querosene, óleo ou carvão. Qualquer aparelho que queima combustível, como aquecedores (“heaters”), geradores ou forno a lenha, podem causar intoxicação se não funcionam bem. As crianças intoxicam-se mais rapidamente do que os adultos.

- NUNCA use o fogão ou forno a gás para aquecer o ambiente.
- NUNCA use aparelhos que queimam combustíveis num ambiente fechado.
- NUNCA queime carvão dentro de casa ou na garagem.
- NUNCA deixe o carro ligado dentro da garagem.
- NUNCA tente consertar nenhum aparelho que queime combustível.

Os sintomas de intoxicação por monóxido de carbono podem ser parecidos com os de uma gripe. Eles são:

- dor de cabeça
- tontura
- náusea
- desorientação
- falta de ar
- fraqueza
- cansaço
- problemas de visão
- perda do controle dos músculos

Se você ou a criança sentem alguns desses sintomas e você acha que pode ser intoxicação pelo monóxido de carbono, vocês devem sair de casa. **Se realmente achar que é monóxido de carbono, sai de casa e ligue para o serviço de emergência, no 911.**

Página para fotos

Segurança

Manter a segurança

Em caso de emergência

Em caso de acidente grave ou de doença séria e repentina, ligue para o 911. Se acha que a criança ingeriu algo venenoso, ligue primeiro para o **Centro de Controle de Venenos, no 1-800-682-9211, TTY no 1-888-244-5313**. Deixe este número próximo do telefone.

Tente manter a calma. Quando ligar, esteja preparada para dizer:

- A idade da criança
- O peso da criança
- A temperatura da criança
- Uma explicação do problema
- O endereço e o número de telefone de onde você se encontra

Não seja a primeira a desligar o telefone, caso mais informações sejam necessárias.

Para estar preparada para uma emergência, guarde as seguintes coisas num mesmo lugar e fora do alcance das crianças:

- **Xarope de ipecacuanha**
- **Tesoura**
- **Termómetro**
- **Pinça**
- **Analgésicos para crianças, como acetaminofenol (acetaminofen) ou ibuprofeno (ibuprofen)**
- **Ligaduras (ataduras)**
- **Gaze**
- **Bolas de algodão**
- **Spray ou pomada anti-sépticos**

Nunca dê aspirina à criança, a menos que seja por recomendação médica.

Como evitar quedas

A principal causa de acidentes em crianças com menos de 5 anos são as quedas.

- Nunca deixe o bebê sozinho – mesmo recém-nascido — sobre o trocador de fraldas, a cama, cadeira, sofá ou qualquer móvel.
- Se não pode segurá-lo no colo, coloque o bebê no parque para bebês (cercadinho), sobre uma colcha estendida no chão ou no balanço de bebê (bebê-conforto). Coloque sempre o balanço de bebê no chão.
- Certifique-se de que colocou o cinto na criança quando ela estiver sentada num cadeirão, trocador de fraldas, carrinhos de supermercado ou outros assentos de onde possa cair.
- As aranhas (andadores) são perigosas. Elas não são recomendados.

Quando o bebê começa a engatinhar ou a andar, ele corre o risco de cair nas escadas.

Coloque barreiras de segurança nas escadas e nas portas que dão para fora da casa.

Todos os anos, muitas crianças caem de janelas. **As redes instaladas nas janelas não protegem o bebê de quedas.** Evite que a criança caia do seguinte modo:

- Trave todas as janelas fechadas.
- Abra a parte de cima das janelas e não a de baixo.
- **Coloque grades de segurança em todas as janelas que não sejam térreas.** Certifique-se de que elas são do tipo que podem ser abertas em caso de emergência.

As barreiras de segurança, as grades de janela e trincos de segurança podem ser comprados em lojas de ferragens e de artigos para revenda.

Como evitar queimaduras e escaldaduras

Em caso de queimadura:

1. Arrefeça o local da queimadura colocando-o debaixo de água fria por 10-15 minutos.
2. Ligue para o médico.
3. Não coloque nada na queimadura, a menos que o médico assim o recomende.

Na cozinha:

- Mantenha os alimentos e bebidas quentes longe da borda da mesa ou do balcão da cozinha.
- Nunca carregue alimentos ou bebidas quentes perto da criança ou enquanto a segura no colo.
- Ao cozinhar, mantenha a criança longe do fogão.
- Deixe os cabos das panelas virados para a parte de trás do fogão. Quando possível, use as bocas de trás do fogão.
- Experimente sempre os alimentos e as bebidas quentes antes de dá-los à criança. Se usa um forno de micro-ondas, misture a comida e experimente-a antes de a servir. Os fornos micro-ondas aquecem de forma desigual.
- **Nunca aqueça os biberões (mamadeiras) no micro-ondas.**

No banheiro:

- Ajuste o aquecedor de água para 120° F (48°C) ou abaixo. Se aluga o lugar onde mora, peça ao proprietário que ajuste a temperatura para um máximo de 120° F (48°C).
- Verifique sempre a temperatura da água antes de colocar a criança na banheira.
- Nunca deixe a criança sozinha no banho, nem que seja por um momento, porque ela pode abrir a torneira da água quente.

Para prevenir queimaduras por electricidade, certifique-se de que cobriu todas as tomadas.

Protecção contra incêndios

Proteja a sua família de incêndios:

- **Instale detectores de fumo** na área dos quartos e em cada andar da sua casa. Por lei, os proprietários são obrigados a fornecê-los. **Certifique-se de que os detectores de fumo estão a funcionar bem.**
 - Faça o teste no primeiro dia do mês, apertando o botão.
 - Não retire as baterias.
 - Mude as baterias duas vezes por ano.
- **Mantenha fósforos e isqueiros fora de alcance.**
- Ensine à criança que fósforos e isqueiros não são seguros e não são brinquedos.
- É mais seguro manterem-se as portas dos quartos fechadas quando se está a dormir, porque, em caso de incêndio, as portas ajudam a bloquear a passagem do fumo.

Ensine à sua família o que eles devem fazer em caso de incêndio:

- **Arraste-se no chão.** O melhor ar para respirar fica à altura do chão.
- Se pegar fogo na roupa – **PARE, JOGUE-SE** ao chão e **ROLE** até apagar as chamas.
- Saia de casa rapidamente e fique do lado de fora.
- Da casa de um vizinho, ligue para os bombeiros.

Prepare a sua família para caso de incêndio:

- **Planeie rotas de fuga.** Escolha um lugar fora de casa onde possam encontrar-se.
- Treine-se, uma vez por mês, a usar as rotas de fuga.

Aquecedores de ambiente (heaters)

Os aquecedores de ambiente ou “heaters” podem ser perigosos. Evite queimaduras e incêndio:

- Coloque o aquecedor sobre uma superfície firme e plana, em que ele não possa virar.
- Mantenha os aquecedores a pelo menos 3 pés (1 metro) de distância de cortinas, móveis, lençóis e colchas, ou de qualquer coisa que possa pegar fogo.
- Mantenha as crianças longe dos aquecedores. Nunca deixe uma criança sozinha num quarto que tenha um aquecedor ligado.

Use apenas aquecedores aprovados pelos Laboratórios Unidos (UL). Os fornos a gás e a carvão nunca devem ser usados para aquecer a casa – os gases podem causar intoxicação por monóxido de carbono. Consulte a página **XXX**. Nunca use aquecedores de querosene em ambiente fechados. Isto é proibido por lei em Massachusetts.

Se precisar de ajuda para aquecer a sua casa, ligue para o Programa de Assistência para Obter Combustível, no 1-800-632-8175.

Como evitar asfixia ou estrangulamento

As crianças podem asfixiar-se ou estrangular-se muito rapidamente. A melhor maneira de prevenir a asfixia é NÃO deixar objectos pequenos ao alcance delas. Assista a uma aula de reanimação cardiopulmonar (CPR), para saber o que fazer no caso da criança se asfixiar. Os **balões de borracha** rasgados ou vazios são os brinquedos que mais causam asfixia em crianças.

Mantenha a criança sentada e nunca a deixe ficar sozinha quando está a comer. Os alimentos redondos e duros são perigosos especialmente para crianças com menos de 4 anos. **Cachorros quentes (“hot dogs”)** são a comida que mais causa asfixia em crianças. Corte-os em pedaços pequenos e não em fatias redondas. **Manteiga (pasta) de amendoim (“peanut butter”) muito espessa** pode também causar asfixia.

Os bebés e as crianças pequenas colocam tudo na boca. Mantenha fora do alcance da criança objectos pequenos, tais como:

- Jóias
- Brinquedos pequenos ou peças de brinquedos
- Botões
- Moedas
- Pilhas (baterias)
- Alfinetes de segurança
- Prende-papéis (clipes de papel)
- Pedacos de lápis de cor
- Pregos, tachas e parafusos
- Amendoins e outras nozes
- Cândi (balas) duras
- Cenouras cruas
- Pipocas
- Uvas
- Uvas passas
- Pastilha elástica (chiclete)

Um tubo para medir objectos “anti-asfixia” pode ser usado para verificar se algumas peças de brinquedos não apresentam risco de asfixia para crianças pequenas. Você pode comprá-lo em lojas de brinquedos ou de artigos para bebés.

Quando der a chupeta:

- Certifique-se de que **o bico da chupeta não tem orifícios ou rasgos** que possam fazer com que se solte.
- Certifique-se de que **a parte de plástico da chupeta** é grande, firme e **tem orifícios** para NÃO caber na boca da criança.
- Nunca coloque uma chupeta atada com uma fita ou fio ao redor do pescoço do bebé.

Tubo para medir objectos

As crianças estrangulam-se muito mais rapidamente do que os adultos. Cordões, fios e fitas podem enganchar-se e causar estrangulamento. Corte ou tire os cordões do capuz de agasalhos, malhas de algodão e outras roupas. Cachecóis também podem causar estrangulamento ao prenderem-se quando colocados ao redor do pescoço.

Nas aulas de CPR aprende-se a salvar a vida da criança. CPR é a forma de fazer o coração e os pulmões voltarem a funcionar. Essas aulas são dadas na YMCA local, na sede da Cruz Vermelha Americana, em muitas organizações de manutenção da saúde (HMO) e em centros de saúde.

Como evitar o envenenamento

A maioria dos envenenamentos ocorre em crianças com menos de 5 anos. As crianças podem envenenar-se ao ingerir coisas comuns presentes em casa, como produtos de limpeza, remédios, vitaminas, bebidas alcoólicas, cigarros e plantas caseiras.

- **Mantenha os produtos de limpeza, remédios e outros venenos trancados e fora do alcance da criança.**
- Mantenha os produtos de limpeza e outros venenos nos recipientes originais.
- **Use travas de segurança** em gavetas e armários.
- Muitas plantas caseiras são venenosas. **Deixe as plantas fora do alcance da criança.**
- Tenha, próximo do telefone, o número do **Centro de Controle de Venenos: 1-800-682-9211, TTY 1-888-244-5313.**
- **Tenha uma garrafa de xarope de ipecacuanha** (ipecac syrup) em casa. O xarope de ipecacuanha é usado para tratar alguns envenenamentos e vende-se nas farmácias. Não dê ipecacuanha à criança a menos que seja recomendado por alguém do Centro de Controle de Venenos ou pelo médico.

Se acha que a criança ingeriu veneno:

1. **Olhe dentro da boca da criança.** Retire comprimidos, pedaços de plantas ou o que encontrar.
2. **Não dê nada à criança,** nem mesmo água ou leite, até ligar para o Centro de Controle de Venenos.
3. Leve a criança e o veneno ou o frasco para perto do telefone.
4. **Ligue para o Centro de Controle de Venenos, número 1-800-682-9211.** Esteja pronta para dizer:
 - a idade e o peso da criança
 - o que e quanto ela ingeriu
5. O Centro de Venenos dirá o que deve fazer. O pessoal está disponível 24 horas por dia e eles **têm intérpretes.**
6. Não ligue para o médico ou enfermeira até ter entrado em contacto com o Centro de Controle de Venenos.

Segurança em trânsito

Andar de carro

As cadeirinhas de segurança para veículos e os cintos são a melhor maneira de prevenir acidentes de carro e morte. Em Massachusetts, há uma lei que exige que todas as crianças e adultos usem o cinto de segurança.

Segundo a lei:

- Todas as crianças devem ser colocadas em cadeirinhas de segurança até que tenham, pelo menos, 5 anos ou pesem 40 libras (18 kg) ou mais.
- As crianças que têm pelo menos 5 anos e pesam mais de 40 libras (18 kg), devem ser instaladas com o cinto de segurança, devidamente ajustado. A maioria das crianças, que pesam entre 40 a 60 libras (18 a 27 kg), precisam de uma cadeirinha de apoio para que se possa ajustar adequadamente o cinto de segurança.
- Esta lei aplica-se a todos os veículos e táxis.
- Um policial pode mandar parar o carro e dar uma multa de \$25 por cada criança que não esteja a usar o cinto de segurança.

Certifique-se também que usa o cinto de segurança, sempre que entra no carro. O cinto não só contribuirá para a sua segurança, como também servirá de exemplo para as crianças.

O lugar mais seguro para as crianças é no assento traseiro. As crianças nunca se devem sentar nos assentos protegidos por um air bag.

Para mais informações sobre a segurança dentro dos carros, ligue para 1-800-227-7233.

Andar

Quando a criança começa a andar, você precisa de a vigiar constantemente. As crianças devem brincar apenas em áreas vedadas.

- Ensine a criança a **parar** sempre na borda do passeio e **olhar para ambos os lados** antes de atravessar a rua.
- Nunca a deixe andar ou brincar na rua.
- Quando for sair da garagem da sua casa ou do estacionamento, certifique-se de que não há crianças atrás do seu carro.

Segurança na bicicleta

Andar de bicicleta é divertido, mas também pode ser perigoso. Mostre à criança como pode andar de bicicleta com segurança. **Certifique-se de que a criança usa sempre o capacete de segurança quando anda de bicicleta.** Segundo a lei de Massachusetts, todas as crianças com menos de 13 anos devem usar capacetes quando andam de bicicleta. Verifique se o capacete contém selos de marcas como ASTM, SNELL ou ANSI, que estão de acordo com as normas nacionais de segurança. Os capacetes de futebol americano ou para uso em construção não são apropriados.

- As crianças nunca devem andar na rua.
- **Nunca deixe que a criança saia de bicicleta quando está a escurecer ou já anoiteceu.**
- Ensine a criança a **parar e olhar para os dois lados**, antes de atravessar ruas e avenidas.
- Ensine a criança a fazer sinais com as mãos.

Se quer levar uma criança pequena como passageiro na sua bicicleta, lembre-se de que:

- Bebés com menos de um ano nunca devem ser levados na bicicleta. É contra a lei.
- Crianças com mais de um ano devem andar em cadeirinhas especiais, colocadas na traseira da bicicleta. **Não deixe a criança sentar-se no guiador (guidão) ou no selim para adultos.**
- A cadeirinha da criança deve ter protector para os raios das rodas, encosto alto e um bom apoio para os ombros. Instale-a bem.
- As crianças não devem ser passageiros de bicicleta quando está escuro.
- Segundo a lei, **a criança deve usar capacete** – mesmo quando passageiro. Você também deve usar capacete.
- Para servir de protecção, o capacete tem de ficar bem ajustado à cabeça.

Segurança na água

A criança pode afogar-se em apenas alguns segundos – mesmo que seja em apenas uns três centímetros de água. Afogamentos podem ocorrer em qualquer lugar, não apenas em praias ou piscinas. Qualquer recipiente aberto com água pode ser perigoso para um bebê ou para uma criança pequena.

- **Nunca deixe a criança sozinha perto da água** – banheira, sanita (vaso sanitário), piscina ou balde de água – **nem por um momento.**
- Esvazie a banheira, balde, piscina de crianças ou qualquer lugar com água depois de usá-lo.
- Mantenha a porta do banheiro fechada. Feche a tampa da sanita.
- Se tem uma piscina em casa, coloque a toda a volta uma vedação de pelo menos 5 pés (um metro e meio) de altura, com uma cancela que se feche sozinha. Se os vizinhos têm piscina em casa, peça-lhes que a protejam com uma vedação a toda a volta e cancelas.

É importante que todas as crianças aprendam a nadar. Aulas de natação são dadas em muitas YMCA, YWCA ou centros comunitários locais. **Nunca deixe a criança nadar sozinha.**

Segurança com armas de fogo

As crianças em residências em que há armas de fogo correm um maior risco de se ferir com as balas ou de serem feridos por amigos ou pessoas da família, do que se magoarem (machucarem) acidentalmente ou serem feridos por um ladrão ou outro criminoso.

Se decidir ter uma arma de fogo:

- Mantenha-a descarregada e trancada.
- Guarde as balas noutro local trancado.
- Use um mecanismo de trava de gatilho.

Se a criança visita alguém ou é cuidada na casa de outra pessoa, pergunte-lhes se têm armas de fogo em casa. Em caso positivo, peça-lhes que as guardem num lugar seguro.

Ensine a criança a nunca mexer em armas de fogo. Faça com que ela informe um adulto assim que vir uma.

Como evitar acidentes ao fazer desportos

Para fazer desportos com segurança, a criança precisa que você participe. Converse com treinadores, outros pais e o médico. Compreenda os riscos do desporto em questão. A criança pode precisar de fazer um exame médico antes de começar a praticá-lo. Pergunte aos instrutores se eles receberam treino ou se são licenciados no desporto em questão.

Um instrutor licenciado:

- Usa técnicas de condicionamento físico, exercícios de aquecimento e relaxamento.
- Divide os jogadores em grupos de acordo com o tamanho e não a idade.
- Termina a actividade antes de os jogadores estarem demasiado cansados.
- Não permite que crianças magoadas (machucadas) participem no jogo.
- Não permite que joguem em campos sem segurança.
- Tem um plano de emergência.
- Conhece as regras e joga seguindo-as.

O equipamento de segurança evita acidentes ou torna-os menos sérios. Pergunte aos instrutores que tipo de equipamento é necessário ou recomendado. Certifique-se de que o equipamento de segurança está bem ajustado. Alguns exemplos:

- Protectores de boca
- Capacetes
- Óculos de protecção
- Protectores para o rosto
- Protectores para o tórax
- Caneleiras
- Suportes para os tornozelos
- Calçado desportivo
- Protectores para os órgãos genitais
- Joelheiras

Evite o stress emocional:

Incentive a criança a dar o máximo de si.

Mas ela não deve sentir-se pressionada a ser a melhor.

Página para fotos

Alimentação saudável

Alimentos saudáveis

Começar a comer alimentos sólidos

Até um ano de idade, o bebê deve receber leite materno ou fórmula. Entre os quatro e seis meses, você pode começar a dar, com uma colher, alimentos leves de consistência sólida. Para os bebês amamentados, água, sumo (suco) ou outros alimentos não são necessários até aos seis meses. Converse com o médico ou enfermeira, ou com uma nutricionista, sobre quando e como introduzir alimentos sólidos.

O bebê pode estar pronto para comer alimentos sólidos quando:

- Tiver, no mínimo, 4 meses
- Conseguir ficar sentado ou sustentar a cabeça sozinho
- Pesar, pelo menos, o dobro do peso que tinha ao nascimento
- Abrir a boca quando recebe a colher

Comece a dar porções pequenas de cereal de arroz com uma colher para bebês. No início, o bebê pode cuspir fora a comida. Isso é normal. Leva algum tempo até que o bebê se acostume a comer e a comidas novas. Continue a tentar – um pouco de cada vez. Não se importe se ele se sujar!

Não coloque cereais, nem qualquer outro tipo de comida no biberão (mamadeira) – o bebê pode engasgar-se ou asfixiar-se. A comida no biberão pode também causar cáries nos dentes do bebê e fazer com que ele engorde muito.

Como conservar a comida do bebê:

- Coloque a comida num prato—dar de comer do frasco pode contaminar as sobras de comida com germes.
- Não coloque nem a comida que sobrar no prato nem a colher suja de volta no frasco. Isso pode estragar a comida.
- Cubra e ponha no frigorífico apenas o que sobrou no frasco.
- Use a comida dentro de 2-3 dias depois de ter aberto o frasco.

Se é você quem prepara a comida do bebê, não adicione manteiga, óleo, margarina, açúcar ou sal, a não ser por recomendação médica. A comida caseira é mais barata do que a que já vem pronta. Quando introduzir um alimento novo, prepare-o e sirva-o sem lhe adicionar nada. Os alimentos devem ser dados em forma de puré, coados ou esmagados.

Não adicione mel à comida da criança antes de ela ter um ano, porque o mel contém uma bactéria que é perigosa para bebés com menos de um ano.

O que deve dar de comer ao bebé

Introduza um novo alimento de cada vez. Espere 3 a 5 dias antes de introduzir um outro alimento. Marque com um 4 cada vez que novos alimentos forem introduzidos. Preste atenção a qualquer sinal de alergia, como erupções na pele, nariz a pingar (escorrendo), diarreia ou outras mudanças nas fezes, olhos irritados e lacrimejantes ou dificuldade em respirar.

CUIDADO: Evite alimentos com que a criança possa engasgar-se, como pipocas, nozes, sementes, uvas, cachorros quentes (hot dogs), uvas passas, manteiga (pasta) de amendoim com pedaços de amendoim e outros alimentos pequenos e duros. Depois dos 2 anos, pode dar à criança manteiga (pasta) de amendoim homogénea. Amoleça-a com puré de maçã ou geleia e espalhe uma camada fina. Não deixe a criança sozinha a comer.

4-6 meses Agora a criança está pronta para comer cereais para bebés, servidos num prato. Tente dar-lhe primeiro cereal de arroz, porque é o mais fácil de ser digerido. Depois do cereal, você pode tentar dar sumos (sucos) de fruta que contenham vitamina C. Você pode também tentar dar frutas esmagadas e legumes em puré.

4-6 meses

- ☐ Cereal de arroz
- ☐ Cereal de cevada
- ☐ Cereal de aveia

4-6 meses

- ☐ Sumo (suco) de maçã

6 meses

- ☐ Puré de maçã
- ☐ Banana esmagada
- ☐ Batata esmagada
- ☐ Abóbora
- ☐ Outras frutas e legumes

6-9 meses Continue a tentar dar novas frutas esmagadas e legumes em puré. As frutas podem ser frescas ou cozidas. Entre os 6-8 meses, é uma boa altura para adicionar pequenas quantidades de alimentos com proteínas, como frango, feijão, peixe e carne. Coe ou corte sempre tudo em pedaços bem pequenos. Por volta dos 8 meses, o bebé vai querer pegar em pedaços de comida com a mão e comer sozinho. Alimentos bons para comer com as mãos são pedaços de queijo, frango, frutas frescas e macias e legumes cozidos. Dê-lhe um ou dois pedaços de cada vez. Deixe-o comer sozinho enquanto você o observa.

6 meses

- ☐ manga
- ☐ papaia
- ☐ pêssego
- ☐ melão
- ☐ ameixa
- ☐ pêra

6-9 meses

- ☐ batata-doce
- ☐ cenoura cozida
- ☐ espinafre
- ☐ ervilhas
- ☐ hortaliça

6-9 meses

- ☐ frango
- ☐ peru
- ☐ feijão cozido
- ☐ peixe
- ☐ carne de vaca

9-12 meses O bebé está agora pronto para comer muitos alimentos cortados em pedaços pequenos. Experimente dar-lhe agora a gema do ovo, mas não lhe dê a clara até ele ter um ano.

9 meses

- ☐ bolachas
- ☐ aveia (cereais de trigo)
- ☐ arroz
- ☐ massas (pasta)
- ☐ torradas
- ☐ queijo (sabor moderado)

9 meses

□ gema do ovo

12 meses

□ clara do ovo

Beber do copo

Aos 6 meses, o bebê pode querer tentar beber do copo. Deixe-o segurar num copo vazio de plástico para se habituar aos poucos. Beber do copo é uma habilidade nova e precisa de prática. Use um copo com tampa, com um pouco de água, fórmula, leite materno ou sumo (suco).

Certifique-se de que o sumo é 100% natural – não uma bebida à base de frutas e outros ingredientes. Você pode diluir o sumo em água. Limite a quantidade de sumo para 4-8 onças (120 a 230 ml) diárias, para que o bebê tenha apetite para comer outros alimentos.

Não use leite de vaca antes de o bebê completar um ano, porque é só nessa idade que ele estará pronto a digeri-lo. Até aos 2 anos de idade, o bebê precisa de **leite integral** – NÃO leite com menos gordura ou desnatado.

À medida que a criança começa a usar o copo e a comer sozinha, ela passa a mamar menos ao peito. Quando você decidir parar de amamentar, faça-o gradualmente. Você pode continuar a amamentar por quanto tempo você e a criança quiserem.

Largar o biberão (mamadeira)

Por volta dos 12 meses, incentive a criança a usar menos o biberão e mais o copo. Reduza gradualmente o número de biberões e aumente o número de copos que ela toma por dia. Os biberões da manhã e da noite são os mais difíceis de largar.

Mesmo quando a criança começa a beber pelo copo, ela pode ainda querer o biberão para reconfortá-la. Para fazer com que a criança se sinta mais segura, tente ler-lhe uma história, cantar-lhe uma canção ou aconchegá-la enquanto ela bebe do copo. Quando ela ficar aflita, tente abraçá-la em vez de lhe dar o biberão. Com a sua ajuda, ela em pouco tempo aprenderá outras maneiras de se acalmar sozinha.

Usar o biberão por demasiado tempo pode causar:

- Cáries dentárias
- Desnutrição
- Excesso de peso

O que a criança deve comer diariamente

Para manter a criança forte e saudável, ofereça-lhe todos os dias uma variedade de alimentos de cada grupo. A pirâmide abaixo mostra os tipos de alimentos de cada grupo. Eles podem ser servidos às refeições ou ao lanche. As porções da crianças são mais pequenas que as dos adultos. Quando a criança completar um ano, ela vai começar a crescer mais lentamente e a querer comer menos. Isso é normal. Pode ser que ela goste só de algumas coisas. Isso também é aceitável. Continue a oferecer-lhe alimentos novos.

Pirâmide alimentar para crianças pequenas

Gorduras, Óleos e Doces
pequenas quantidades

Leite, Iogurte e Queijo
2 porções

Legumes
3 porções

Carne, Aves, Peixe, Feijão Seco, Ovos e Nozes
3 porções

Frutas
2 porções

Pão, Cereais, Arroz, Massas
6 porções

FONTE: Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos

Lanches também são uma refeição

Os lanches são uma boa forma da criança obter o que ela precisa para crescer. Pode ser que ela não queira comer ao pequeno almoço (café da manhã), ao almoço ou ao jantar. Pode ser que ela esteja muito cansada ou excitada. Não faz mal. Ajude a criança a escolher bem os alimentos que ela come. Ofereça-lhe diferentes alimentos nutritivos entre as refeições.

Um lanche nutritivo é:

- pobre em açúcar, gordura e sal
- rico em alimentos de um ou mais grupos alimentares

Bons lanches

Bananas

Aveia

Biscoito de arroz

Puré de maçã

Bolachas

Pão de milho

Sumo (suco) de frutas

Sumo gelado

Leite

Iogurte

Queijo

Batata-doce assada, frias ou mornas

Ovos cozidos

Alimentação especial

Às vezes, a criança precisará de comer alimentos especiais. Lembre-se de perguntar ao médico, à enfermeira ou ao nutricionista o que a criança deve comer ou beber.

Alimentos para fazer com que as crianças ganhem peso:

- Pudins preparados com leite integral
- Queijo preparado com leite integral
- Manteiga (pasta) de amendoim espalhada no pão ou em bolachas, depois dos 2 anos
- Sorvete
- Milk shake preparado com leite integral, sorvete, banana e manteiga (pasta) de amendoim

Se o bebé tem menos de um ano e precisa de ganhar peso, certifique-se de que está a preparar correctamente a fórmula. Ofereça-lhe fórmula com mais frequência e por mais tempo. Se está a amamentar, converse com o médico ou enfermeira.

Alimentos para ajudar a resolver a prisão de ventre:

- muita água e sumos (sucos)
- frutas e legumes crus
- ameixas
- cereais integrais
- frutas cozidas e macias

Alimentos para crianças que vomitaram:

- soluções minerais para re-hidratação oral, como “Pedialyte” ou “Rehydra-Ice”, se recomendado pelo médico
- chupa-chupas (picolés)
- gelatina

Alimentos para crianças com diarreia:

- água e “Pedialyte” ou “Rehydra-Ice”, se recomendado pelo médico
- batatas
- arroz
- bananas
- torradas (sem nada)
- puré de maçã

Líquidos claros são:

- água
- sumo (suco) de maçã ou de uva verde
- “Pedialyte” ou “Rehydra-Ice” (se recomendado pelo médico)
- caldo ou sopa bastante líquida
- gelatina

Página para fotos

Famílias saudáveis

Famílias saudáveis

As famílias aprendem juntas

Você é a primeira professora da criança. Quando as crianças aprendem em casa, elas têm mais facilidade em suceder na escola. As crianças querem aprender. Elas precisam de sentir que a aprendizagem é activa. Tente fazer as seguintes coisas com a criança:

- Todos os dias, escolha uma hora especial para lerem juntas – comece quando a criança é ainda bebé
- Faça com que os livros sejam coisas especiais – encontre um lugar especial na estante para que a criança guarde os livros
- Vá à biblioteca para ler livros e participar em actividades
- Faça álbuns de família com fotos e histórias
- Vá a museus de crianças
- Limite o tempo que a criança vê televisão
- Use as seguintes actividades diárias para aprender:
 - ➔ Faça listas de compras
 - ➔ Leia placas e rótulos nas lojas
 - ➔ Conte o dinheiro
 - ➔ Leia os nomes das ruas
 - ➔ Ao cozinhar, leia receitas e meça os ingredientes

Inclua a leitura de histórias na sua rotina diária. Procure livros que vocês possam ler juntas e que sejam apropriados para a idade da criança. Tente também ler em ambas as línguas. Alguns livros recomendados são: *Conte com a Ninoca e Ninoca vai dormir*, de Lucy Cousins; *Luciana e a bolsinha nova*, de Fernanda Lopes de Almeida; e *A casa feia* e *As araras*, de Mary França.

Para os pais que necessitam de ajuda para ler, existem programas educativos para famílias que proporcionarão a si e à criança a oportunidade de aprenderem juntas. Estes programas ensinam aos adultos habilidades básicas e desenvolvimento infantil. Eles também ensinam a criança. Ligue para a linha directa Educação para Adultos em Massachusetts, no 1-800-447-8844 para se informar sobre:

- Programas de instrução para famílias
- Aulas de inglês como segunda língua
- Aulas de habilidades básicas

Ligue para o departamento escolar local ou centro comunitário para se informar onde aprender a usar o computador.

Disciplinar significa ensinar

A sua responsabilidade como mãe/pai é de ensinar à criança o que é um comportamento bom e saudável e o que não é. Essa é uma das tarefas mais difíceis para os pais. Comportamentos diferentes são aceitáveis em diversas famílias. Disciplinar requer tempo e paciência e não significa castigo. Não é ser severo. A disciplina serve para ensinar a criança. Não é uma maneira de você expressar as emoções.

O objectivo da disciplina é ensinar à criança a escolher comportamentos saudáveis. Para ajudar a criança a comportar-se bem:

- Proporcione-lhe um ambiente seguro e saudável
- Seja clara e coerente nas suas regras
- Sirva de exemplo —seja um bom modelo
- Recompense o bom comportamento

É bastante diferente disciplinar um bebé, uma criança de 2 anos e uma de 4 anos.

Os **bebés**, até aos 15 meses de idade, são muito imaturos para perceberem regras.

- Deixe fora do alcance do bebé coisas que não são seguras.
- Distraia-o com brinquedos ou actividades que sejam adequadas.
- Nunca sacuda ou bata no bebé.

As **crianças pequenas**, até por volta dos 3 anos de idade, precisam de regras bem simples.

- Estabeleça regras que a criança possa entender e seguir.
- Explique a regra de antemão. Certifique-se de que ela a entendeu.
- Mantenha as regras de forma consistente.

A **criança** conseguirá seguir melhor as regras se você:

- Mantém rotinas diárias simples.
- Dá-lhe algo a fazer quando ela precisa de ficar quieta.
- Dá-lhe lanches saudáveis quando a comida ainda vai demorar.
- Evita consultas ou viagens longas.

Quase todas as crianças, de 1 a 3 anos, **têm acessos de birras** para chamar a atenção ou conseguir o que querem. Se a criança tem um acesso de birra:

- Não perca a calma. Se você se zanga, grita ou bate na criança, ela fará o mesmo.
- Certifique-se de que a criança está segura – que não se magoará (machucará) a si própria, nem aos outros
- Se possível, ignore o mau comportamento. Atenção é o que a criança mais quer.
- Se possível, leve a criança a outro quarto (mude de ambiente) ou saiam para o ar livre.
- Evite discutir. Não ajuda em nada.

As crianças devem saber o que se espera delas.

- As regras mostram à criança o que você espera dela. Ela também precisa de saber o que acontecerá se decidir não seguir a regra.
- Estabeleça uma rotina diária simples e, à medida que o dia vai passando, lembre a criança do que vai acontecer em seguida.

As crianças precisam de ser elogiadas e saber que são amadas.

- Recompense a criança quando ela se comporta bem.
- Diga-lhe que você gosta do que ela está a fazer.
- Mesmo quando o comportamento da criança a aborrece, deixe que ela saiba que você a ama.
- Diga à criança por que o seu mau comportamento a aborrece.
- Dê-lhe a oportunidade de entender o que ela fez.

As crianças aprendem imitando o que os pais fazem.

- Diga e mostre à criança quais são os bons comportamentos.
- Mostre o que você sente de uma maneira que não a magoe.
- Tente manter a calma. Nunca descarregue a sua raiva na criança.
- Não bata na criança. Não use palavras que possam magoá-la.

Você pode obter ajuda para aprender a lidar com o comportamento da criança.

- Pergunte ao médico ou à enfermeira da criança o que deve fazer.
- Converse com outros pais.
- Entre para um grupo de apoio aos pais.
- Informe-se sobre programas de visitas em casa na sua área.
- Assista a uma aula sobre como ajudar o desenvolvimento da criança.

É normal que você fique zangada quando a criança se comporta mal. Pare e vá respirar um ar fresco. Ligue para alguém com quem possa aconselhar-se ou simplesmente alguém que a possa acalmar. Ligue para uma amiga ou para o centro de ajuda aos pais. Abaixo encontra três números para que deve ligar quando precisar de ajuda:

Serviço telefónico para **Pais sob Stress**: 1-800-632-8188
Orientação, 24 horas por dia, 7 dias por semana

Parents Helping Parents (Pais Ajudando outros Pais): 1-800-882-1250
Orientação e encaminhamento a grupos de apoio

Children's Trust Fund: 1-888-775-4543
Panfletos, guias gratuitos e encaminhamento a aulas para os pais e programas de visitas em casa

Quando o comportamento é um problema

Às vezes, pode acontecer que determinados comportamentos vêm a ser um problema. O médico ou a enfermeira da criança podem encaminhá-la a um outro profissional ou a um psicólogo que a possa ajudar. No aconselhamento podem estar envolvidos a criança, os pais ou toda família. O objectivo é que pais e filhos se sintam capazes de tomar as decisões adequadas.

Quando falar com o médico, enfermeira, psicólogo, eles podem perguntar-lhe:

- Qual é o comportamento problemático?
- Quando acontece?
- O problema começou quando outra coisa aconteceu na sua família?
- A criança tem hábitos ou medos com os quais você se preocupa?
- Há uma luta para controlo com a criança?
- Como se relaciona a criança com outras pessoas?
- Como vai o resto da família?
- Quais são os pontos fortes da criança?

Perda e sofrimento

Toda a gente sofre perdas na vida. Para uma criança, uma perda pode ser quando alguém se vai embora, quando uma pessoa ou um animal de estimação está doente, quando alguém morre ou quando ela perde algo. À medida que a criança cresce, uma perda pode significar coisas diferentes. Uma criança adoptada pode entristecer-se por ter perdido os pais biológicos. A criança pode precisar de falar, repetidas vezes, da sua perda. Ajude a criança a:

- Entender – Quando alguém morre, isso quer dizer que se sabe que a pessoa não está mais viva. Uma criança de 2 anos não entende a morte da mesma maneira que uma de 4 anos. Ajude a preparar a criança se alguém está para morrer.
- Sentir pesar – Ajude a criança a expressar as emoções que sente. Pode ser que ela não fique triste no momento em que você espera. Deixe que a criança se entristeça à sua maneira. A criança que expressa as emoções que sente consegue adaptar-se melhor às mudanças.
- Relembrar – Você pode ajudar a criança a relembrar a perda sofrida. Isso pode ser feito com uma cerimónia religiosa ou de outro carácter, de acordo com o costume na sua família. A criança pode querer escrever uma carta à pessoa que morreu, fazer um enterro no jardim ou carregar consigo um objecto que pertencia ao ente perdido.

Converse com o médico ou enfermeira sobre a perda e como a criança está a reagir. Você também pode ligar para o Centro Nacional de Educação sobre a Morte, no 617-928-4649. O Centro poderá recomendar-lhe livros e vídeos e encaminhá-la a um psicólogo.

Violência familiar

A violência familiar pode mostrar-se de várias formas: um marido, um namorado/a ou amante, que agride o companheiro/a; pais, irmãos, parentes ou amigos que magoam (machucam) crianças ou uma pessoa idosa. Alguns tipos comuns de maltratos incluem:

Maltrato emocional:

- chamar nomes (xingamentos)
- controlo excessivo
- ameaças
- proibir aproximar-se da família ou dos amigos

Maltrato físico:

- pancadas e bofetadas
- empurrões
- pontapés
- asfixia
- queimaduras
- sacudidelas

Abuso sexual:

- qualquer contacto sexual não desejado
- qualquer comportamento sexual de um adulto com uma criança
- falar de sexo ou mostrar partes do corpo de forma prejudicial
- recusar fazer sexo seguro ou controle de natalidade

Crianças, violência, maltratos e negligência

As crianças ficam magoadas quando presenciam actos de violência ou são vítimas de violência. Qualquer pessoa pode maltratar uma criança. As crianças também são atingidas quando presenciam alguém a ser maltratado.

Sinais que indicam que as crianças podem ter presenciado violência ou podem ter sido maltratadas:

- Nódos negros (hematomas) ou outros ferimentos
- Medo e ansiedade
- Dificuldade em dormir ou a comer
- Dificuldade de aprendizagem
- Comportamento agressivo
- Comportamento muito tímido
- Problema em aproximar-se das pessoas
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Conversas, comportamento e conhecimentos sobre sexo inapropriados para a idade

Acredite sempre na criança quando ela lhe diz que alguém a está a molestar. Proteja a criança:

- Explique-lhe o que é maltrato.
- Diga-lhe que ela nunca merece ser maltratada.
- Ensine-lhe os nomes certos das partes do corpo.
- Diga-lhe que você precisa de saber se alguém lhe toca de maneira inapropriada ou faz com que ela se sinta incomodada.

Nunca deixe a criança sozinha com alguém em quem você não confia ou com quem você não se sente à vontade.

Conseguir protecção

Se sentir que não pode proteger-se a si ou às crianças, precisa de ir imediatamente buscar ajuda. Existem muitas pessoas que podem ajudá-la. O primeiro passo para se proteger e conseguir ajuda é falar com alguém de confiança.

Consiga apoio e informações, ligando para o número de socorro, para um advogado, orientador, ou amigo de confiança. Essas pessoas podem ajudá-la a encontrar uma forma de sentir-se segura. Os resultados podem ser:

- Continuar, de forma segura, na relação
- Sair, de forma segura, da relação ou do lugar em que você se encontra
- Conseguir um lugar novo e seguro
- Permanecer segura
- Receber ajuda para moradia, comida e roupas

Você pode ligar para a polícia para conseguir ajuda para ir a um hospital ou a outro lugar seguro. Para conseguir a ajuda que esteja mais próxima, ligue para o 411 ou para os seguintes números:

Número de Emergência para Mulheres Espancadas 1-800-992-2600

Número de Emergência para Crianças em Risco 1-800-792-5200

Centro de Crise em Caso de Estupro 1-800-922-8772

Número de Emergência para Idosos Maltratados 1-800-922-2275

Número de Emergência para Pessoas Incapacitadas Maltratadas 1-800-426-9009

Violência, TV, filmes e brinquedos

As crianças aprendem a ser violentas vendo e imitando comportamentos violentos e acreditando que isso é normal. Alguns filmes, programas de televisão e brinquedos destinados às crianças, estimulam a violência. Assistir a uma pessoa a bater e a disparar nos outros pode tornar a criança mais susceptível de bater e dar pontapés. A violência pode também deixar a criança mais medrosa e menos consciente do que os outros sentem. Brinquedos violentos, filmes e programas de televisão mostram que:

- A violência é a melhor maneira de resolver problemas
- A violência é heróica
- A violência é brincadeira e divertimento

Você pode ajudar a criança:

- Limite e supervisione o tempo que ela vê TV
- Escolha programas ou vídeos sem violência
- Vejam TV juntas e falem da violência a que estão a assistir
- Discuta modos não-violentos de resolver conflitos
- Escolha brinquedos que estimulem a criatividade
- Não escolha brinquedos associados a personagens violentas
- Não escolha armas para brincar

Página para fotos

Recursos

Recursos para a ajudar a si e à sua família

Todos precisam de ajuda de vez em quando. Existem muitos serviços para pais em Massachusetts. Não tenha receio de ligar.

Os serviços estão divididos nas seguintes categorias:

- Alimentos, roupas, transportes e moradia 181
- Ajuda económica e seguro de saúde
- Saúde 184
- Segurança 188
- Ajuda legal 190
- Apoio a pais e famílias 192
- Jardins infantis e educação durante os primeiros anos de vida..... 195
- Serviço para pessoas incapacitadas 196
- Empregos e treino profissional 199
- Advocacia e acção 200

Abaixo de cada entrada organizada segundo os assuntos indicados na página anterior você encontrará:

1. **Uma breve descrição dos serviços e o número de telefone.**
2. **Horário de funcionamento** — A maioria oferece serviços das 9 às 17 horas, a menos que esteja indicado o contrário. Alguns dos serviços funcionam 24 horas por dia, 7 dias por semana e estão assinalados “SEMPRE ABERTO”.
3. **As línguas faladas** — Alguns serviços estão disponíveis noutras línguas. Esses estão assinalados. Esteja preparada para dizer em inglês: “I need to speak to someone in Portuguese”, para que possam passar a ligação a alguém que fale português. Outros serviços oferecem um serviço telefónico de mais de 140 línguas da AT&T, com intérpretes pelo telefone. Para conseguir um intérprete, diga à pessoa que atende o telefone a língua na qual você precisa de ajuda. Pode demorar alguns minutos até que a ponham em contacto com o seu intérprete. Não desligue o telefone.
4. **TTY ou TDD** é o serviço telefónico para indivíduos surdos ou que têm dificuldade de audição.

Ser elegível para um serviço quer dizer que você satisfaz certos requisitos. Os requisitos são diferentes para cada serviço. Você e a sua família podem ser elegíveis para um, mas não para outro. Ligue para o número indicado e o pessoal poderá dizer se você é elegível.

Crescer saudável foi desenvolvido pela Unidade de Apoio e Educação para a Família, da Divisão de Saúde Materna, Infantil e Familiar. Ligue para o **617-624-6060** para obter mais informações sobre o seguro de saúde, assistência primária, planeamento familiar, consultas em casa e educação sobre a saúde. A Divisão faz parte da Secção de Saúde da Família e da Comunidade do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts.

ALIMENTOS, ROUPAS, TRANSPORTE E MORADIA

American Red Cross

Cruz Vermelha Americana

Ajuda em caso de desastres – roupas, alimentos, moradia e artigos para casa; aulas sobre temas de saúde, como Primeiros Socorros e CPR. Procure na lista telefónica local o número da Cruz Vermelha.

Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

Expanded Food and Nutrition Education Program 1-800-622-3637

Programa Estendido de Educação sobre Alimentos e Nutrição

Educação sobre nutrição para famílias elegíveis com crianças

First Call for Help

Primeiro Pedido de Ajuda

Ajuda com moradia, alimentos, pagamento de luz e água, apoio legal e outras necessidades básicas

United Way of Massachusetts Bay 1-800-231-4377

United Way of Cape Cod 1-800-462-8002

United Way of Central Mass. 508-755-1233 (voz/TDD-indivíduos surdos)

Jones Library – Western Mass. 1-800-339-7779

Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

Fuel Assistance Program 1-800-632-8175

Programa de Assistência para Obter Combustível

Ajuda económica para obter calefação

Good Neighbor Energy Fund

Fundo para Energia Bom Vizinho

Assistência para obter combustível para famílias elegíveis durante a estação de frio

Leste de Massachusetts 1-800-334-3047

Oeste de Massachusetts 1-800-262-1320

Hunger and Food Stamp Hotline 1-800-645-8333

Linha Directa para Quem Passa Fome e Cupões de Alimentos

Cupões de alimentos e encaminhamentos a centrais de distribuição de alimentos

Línguas: espanhol

Massachusetts Affordable Housing Alliance 617-822-9100

Aliança de Moradia a Preços Acessíveis de Massachusetts

Orientação para quem pensa em comprar uma casa pela primeira vez e serviço de advocacia para assuntos de moradia

Línguas: espanhol

Massachusetts Coalition for the Homeless 617-737-3430

Liga para Pessoas sem Lar em Massachusetts

Centro de assistência e doações, fornece móveis e utensílios para a sua casa

Línguas: espanhol

Medicaid Transportation Program 1-800-682-1062, 1-800-841-2900, 1-800-497-4648 (TTY)

Programa de Transporte do Medicaid

Membros do MassHealth podem receber ajuda para cobrir as despesas de transporte para consultas médicas

Línguas: espanhol, chinês, khmer, português, vietnamita, russo

Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS) 617-628-6065

Serviços para a comunidade de língua Portuguesa, incluindo aulas de inglês e cidadania; traduções; serviços sociais; centro para idosos; e ajuda com imigração, violência doméstica, e compra de casa

Línguas: português, inglês

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) e a Associação da Comunidade Brasileira (The Brazilian Community Association) 508-620-2312

Serviços para pessoas da língua Portuguesa, incluindo aulas para pais; alimentos de emergência, WIC, serviços sociais, ajuda financeira com aquecimento; e ajuda com serviços de saúde e moradia

Línguas: português, inglês

UMass Extension

Extensão UMass

Planeamento e preparo de alimentos saudáveis a baixo custo; oferecido individualmente ou para pequenos grupos em casa

Boston 1-800-622-3637

Sudeste de Massachusetts 508-991-6913

Centro de Massachusetts 508-831-1225

Oeste de Massachusetts 413-737-0236

Línguas: espanhol mediante solicitação prévia

WIC 1-800-942-1007

Alimentos nutritivos para mulheres grávidas e crianças com menos de 5 anos elegíveis, e informações sobre nutrição, amamentação, saúde e desenvolvimento infantil e a tarefa de ser pais

Línguas: espanhol, crioulo haitiano, francês, português

AJUDA ECONÓMICA E SEGURO DE SAÚDE**Children's Medical Security Plan 1-800-531-2229****Plano de Seguro de Saúde para Crianças**

Seguro de saúde para crianças elegíveis com menos de 18 anos, para assistência primária, serviços de emergência limitados e medicamentos

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

CommonHealth 1-800-662-9996, 1-800-608-3300 (TTY)

Seguro de saúde para adultos incapacitados que trabalham e crianças com menos de 18 anos

Línguas: várias línguas disponíveis mediante solicitação prévia

Department of Transitional Assistance 1-800-445-6604, 1-800-249-2007 (novas candidaturas)**Departamento de Assistência Provisória (anteriormente Welfare)**

Cupões de alimentos, ajuda provisória para famílias com necessidades económicas e outros tipos de ajuda

Línguas: espanhol

Healthy Start 1-800-531-2229**Começo Saudável**

Seguro de saúde para mulheres grávidas e encaminhamentos a outros serviços sociais

Línguas: espanhol, português, crioulo haitiano, francês, khmer

Medicaid/MassHealth 1-800-682-1062, 1-800-841-2900, 1-800-497-4648 (TTY)

Seguro de saúde para famílias elegíveis

Línguas: espanhol, chinês, khmer, português, vietnamita, russo

Supplemental Security Income 1-800-772-1213

Ingresso de Seguro Suplementar (SSI)

Ajuda económica para crianças e adultos incapacitados que são elegíveis

SAÚDE

AIDS Hotline 1-800-235-2331; 617-437-1672 (TTY)

Linha directa de AIDS

Informações, encaminhamentos e apoio para assuntos relacionados ao HIV e AIDS

Horário: diariamente, das 8 às 14 horas.

Língua: espanhol

Al Anon 781-843-5300

Alcoólicos Anónimos

Apoio para membros de famílias afectadas pelo abuso do álcool ou de outras substâncias controladas

Horário: segundas a sextas, das 10 às 15 horas.

Alcohol and Drug Hotline 1-800-327-5050, 617-354-0997 (TTY)

Linha directa de Auxílio para Usuários de Álcool e Drogas

Encaminhamentos a serviços de tratamento para abuso de substâncias

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

American Academy of Pediatrics, Mass Chapter 781-893-4610

Academia Americana de Pediatria, Sede de Massachusetts

Informações sobre assuntos de saúde infantil

American Cancer Society 1-800-227-2345

Sociedade Americana para o Câncer (Câncer)

Informações para exames, serviços diagnósticos, tratamento e transporte gratuitos

Línguas: espanhol, português, khmer

Anonymous HIV Testing 1-800-750-2016, 1-800-834-0041 (TTY)

Teste Anônimo de HIV

Informações e encaminhamentos a testes de HIV e programas para troca de agulhas

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

Horário: às segundas, quartas e quintas, das 9 às 21 horas; às terças e sextas, das 9 às 17 horas; aos sábados, das 10 às 14 horas.

Ask-A-Nurse 1-800-544-2424

Pergunte à Enfermeira

Informações e encaminhamentos

SEMPRE ABERTO

Depression After Delivery 1-800-944-4773

Depressão Pós-Parto

Informações para novas mães e encaminhamentos a provedores de serviços locais e grupos de apoio

SEMPRE ABERTO

Good Grief Program 617-534-4005

Programa sobre como lidar com a perda de entes queridos

Treino para profissionais de saúde e professores para poderem ajudar as crianças que perderam um ente querido; livros, vídeos e outros recursos.

Health Care for All 1-800-272-4232

Assistência Médica para Todos

Apoio e ajuda para conseguir assistência médica

Línguas: espanhol, crioulo haitiano

La Leche League 1-800-LA-LECHE

Orientação por telefone sobre amamentação, grupos de novas mães e informações sobre aluguel e venda de bombas para tirar o leite do seio (breast pumps)

Lead Paint Hotline 1-800-532-9571

Linha Direta sobre Tinta com Chumbo

Informações sobre as leis sobre o chumbo e os direitos do consumidor; encaminhamentos a avaliações, inspecção e eliminação do chumbo

Línguas: espanhol

Massachusetts Center for Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Hotline 1-800-641-SIDS

Linha Direta de Massachusetts para a Síndrome de Morte Súbita

Informações e orientação sobre a síndrome de morte súbita de crianças

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Council on Compulsive Gambling 1-800-426-1234, 617-426-1855 (TTY)

Conselho de Massachusetts contra o Jogo Compulsivo

Orientação e encaminhamentos a jogadores compulsivos e famílias

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Dental Society 1-800-342-8747

Sociedade Odontológica de Massachusetts

Encaminhamentos a dentistas e serviços dentários especiais

Massachusetts Department of Mental Health 1-800-221-0053

Departamento de Saúde Mental de Massachusetts

Avaliações de emergência e tratamento de indivíduos com problemas mentais agudos

Massachusetts Family Planning Program 617-624-6060

Programa de Planeamento Familiar de Massachusetts

Encaminhamentos a clínicas de planeamento familiar e informações sobre o controle de natalidade e serviços de saúde reprodutiva

Massachusetts Immunization Program 1-800-658-2850

Programa de Vacinação de Massachusetts

Informações sobre as vacinas e onde obtê-las

Massachusetts League of Community Health Centers 1-800-475-8455

Liga de Centros Comunitários de Saúde de Massachusetts

Encaminhamentos a centros de saúde locais e informações sobre assistência médica gratuita ou a preços acessíveis

Línguas: espanhol, vietnamita

Massachusetts Psychiatric Society 1-800-831-3134

Sociedade Psiquiátrica de Massachusetts

Encaminhamentos a profissionais de saúde mental

National Center for Death Education 617-928-4649

Centro Nacional de Educação sobre a Morte

Encaminhamentos para orientação sobre a perda de um ente querido e recomendações sobre livros e vídeos

National Mental Health Association 1-800-969-6642

Associação Nacional de Saúde Mental

Encaminhamentos a profissionais e informações sobre saúde mental

Nursing Mothers' Council 617-244-5102

Conselho de Mães que Amamentam

Orientação sobre a amamentação e aluguel de bomba para retirada de leite materno e outros acessórios

Línguas: espanhol (sob solicitação)

Physician Referral Service 1-800-322-2303 ext. 1315

Serviço de Encaminhamentos Médicos

Encaminhamentos a médicos segundo a língua, local e especialidade

Línguas: espanhol

Planned Parenthood 1-800-682-9218

Planeamento Familiar

Encaminhamentos a testes confidenciais de gravidez; serviços e informações sobre saúde reprodutiva

Línguas: espanhol, crioulo haitiano

Poison Control Center 1-800-682-9211

Centro de Controle de Envenenamentos

Informações de emergência em casos de envenenamentos e informações sobre venenos

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

SEMPRE ABERTO

Sexually Transmitted Diseases (STD) Control Program 617-983-6940

Programa de Controle de Doenças Sexualmente Transmissíveis

Endereços e horário de clínicas que fazem testes e tratam de doenças sexualmente transmissíveis; informações sobre STDs

Línguas: espanhol

Smokers Quitline – Linha Direta para Parar de Fumar

1-800-TRY-TO-STOP (inglês)

1-800-8-DEJALO (espanhol)

1-800-TDD-1477 (TDD)

Orientação e encaminhamentos a programas locais para parar de fumar

Línguas: espanhol, outras 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

SEMPRE ABERTO

SEGURANÇA

Auto Safety Hotline 1-800-424-9393

Linha Direta de Segurança no Carro

Informações sobre cadeirinhas de segurança para o carro, air bags e segurança de passageiros

Línguas: espanhol

Battered Women's Hotline 1-800-992-2600

Linha Direta de Ajuda para Mulheres Espancadas

Encaminhamentos, apoio e informações sobre locais e abrigos disponíveis

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Buckle Up Hotline 1-800-443-7233

Linha Direta sobre Cintos de Segurança

Informações sobre a segurança de crianças no carro e locais de programas de empréstimo de cadeirinhas para carro. Recebe informações sobre crianças inadequadamente contidas e envia pacotes informativos

SEMPRE ABERTO

Child-At-Risk-Hotline 1-800-792-5200

Linha Directa de Crianças em Risco

Para comunicar o abuso de crianças; serviços incluem intervenção de crise e serviços de emergência, orientação, jardins infantis, serviços para ajuda de pais, guarda substituta e coordenação de casos

SEMPRE ABERTO

Child Witness to Violence Project 617-534-3666

Projecto de Crianças Testemunhas de Violência

Orientação para crianças que presenciaram violência, especialmente violência doméstica

Línguas: espanhol

Elder Abuse Hotline 1-800-922-2275

Linha Direta de Ajuda contra o Abuso de Idosos

Para comunicar negligência ou abuso psicológico, físico ou económico de indivíduos acima de 60 anos; orientação e serviços de encaminhamento

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

SEMPRE ABERTO

Disabled Abuse Hotline 1-800-426-9009

Linha Direta contra o Abuso de Pessoas Incapacitadas

Para comunicar o abuso de pessoas incapacitadas

Massachusetts Passenger Safety Program 1-800-227-7233

Programa de Segurança para Passageiros de Massachusetts

Locais de programas de empréstimos de cadeirinhas para carros; informações sobre a segurança do passageiro no carro, instalação e lembretes do fabricante sobre cadeirinhas de crianças para o carro

Rape Crisis Center 1-800-922-8772, 617-492-7273, 617-492-6434 (TTY)

Centro de Crise para Casos de Estupro

Orientação na crise e encaminhamentos a vítimas de estupro

Línguas: 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

SEMPRE ABERTO

Samaritans 617-247-0220

Samaritanos

Linha directa de crise para prevenir suicídio

SEMPRE ABERTO

Serviços de Proteção a Mulher (Women's Protective Services) 1-800-593-1125

Aconselhamento e auxílio legal grátis

Línguas: português, inglês

AJUDA LEGAL

Centro do Immigrant Brasileiro (Brazilian Immigrant Center) 617-783-8001

Serviços para residentes nascidos no Brasil, incluindo aulas de Inglês, cidadania, e computação; tradução de documentos e interpretes; e auxílio com imigração e direitos no trabalho

Línguas: português, inglês

La Alianza Hispana 617-427-7175

Informações e encaminhamentos a uma ampla variedade de serviços em espanhol

Línguas: espanhol, inglês

Legal Advocacy and Resource Center 1-800-342-5297

Ajuda Legal e Centro de Recursos

Serviços legais gratuitos e a preços acessíveis

Legal Services Center 617-522-3003

Centro de Serviços Legais

Serviços legais para problemas de moradia, pessoas da família, benefícios e discriminação relacionada com a AIDS

Línguas: espanhol

Harvard Legal Aid Bureau 617-495-4408

Escritório de Ajuda Legal de Harvard

Serviços legais para problemas de moradia, benefícios e leis relacionadas à família.

Línguas: outros idiomas disponíveis mediante solicitação prévia

Harvard University Small Claims Advisory Service 617-497-5690

Orientação para Pequenas Causas da Universidade Harvard

Orientação gratuita sobre causas de consumidores para somas abaixo de \$1.500

Massachusetts Bar Association 1-800-392-6164, 617-654-0400, 617-338-2625 (TDD)

Associação de Advogados de Massachusetts

Encaminhamentos a programas e serviços de ajuda legal

Línguas: espanhol

Massachusetts Child Support Enforcement 1-800-332-2733

Sanção para Pensão Alimentícia de Massachusetts

Informações sobre as leis de pensão alimentícia, como fazer queixas e ajuda com casos específicos

Línguas: espanhol, português, francês, grego

Massachusetts Commission Against Discrimination 617-727-3990, 413-739-2145

Comissão Contra a Discriminação em Massachusetts

Para comunicar queixas sobre discriminação em casos de moradia, maternidade e emprego

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Department of the Attorney General 617-727-2200

Departamento do Procurador-geral de Massachusetts

Ajuda para vítimas de crimes violentos e orientação sobre reclamações de consumidores

Línguas: espanhol

Massachusetts Legal Assistance Corporation 617-367-8544

Corporação de Assistência Legal de Massachusetts

Serviços legais para indivíduos de poucos recursos que sejam elegíveis

Volunteer Lawyers Project 617-423-0648, 617-338-6790 (TDD)

Projeto de Advogados Voluntários

Ajuda com apelações sobre casos de ingressos de seguro suplementar (SSI) e outros casos

Línguas: espanhol

Western Massachusetts Legal Services 1-800-639-1309

Serviços Legais do Oeste de Massachusetts

Serviços legais para problemas com moradia, Medicaid, SSI e outros benefícios

Línguas: espanhol

APOIO A PAIS E FAMÍLIAS

Alternative Family Matters 617-576-6788

Assuntos de Famílias Alternativas

Informações para pais homossexuais e para aqueles que estão a considerar serem pais

Children's Trust Fund 1-888-775-4543

Fundação da Criança

Educação para pais e grupos de apoio; programas de visitas a domicílio, incluindo "Healthy Families" para mães com menos de 21 anos de idade; e materiais educacionais sobre a prevenção de abuso a criança e negligência

Early Intervention Program 1-800-905-8437, 617-624-5992 (TDD/TTY)

Programa de Intervenção Precoce

Avaliação sobre o desenvolvimento infantil, intervenção e serviços de apoio familiar para crianças elegíveis até os 3 anos de idade. Esteja preparada para dizer em inglês: “I need to speak to someone in Portuguese”, para que a coloquem em contacto com alguém que fale português.

Even Start and Family Literacy Challenge 1-800-447-8844 (voice/TTY)

Programa Familiar para Aprender a Ler

A linha directa especial fornece informações sobre habilidades básicas para pais, programas para crianças até aos 12 anos e visitas em domicílio. Os programas estão disponíveis em certas comunidades; alguns são oferecidos noutras línguas.

Family and Parenting Services 617-267-0900

Serviços para Pais e Famílias

Informações, recursos, actividades e apoio para pais homossexuais e filhos, programas de inseminação alternativa e programas para homossexuais e lésbicas que estejam a considerar serem pais

Family Nurturing Center 617-534-7091

Centro “Crescer com Carinho”

Informações sobre os programas de Crescer com Carinho, educação para os pais e apoio familiar vindo da comunidade

Family TIES 1-800-905-8437

LAÇOS Pessoas da família

Apoio a famílias de crianças com necessidades especiais

FIRSTSteps 617-624-6060

Primeiros passos

Encaminhamentos a programas de consultas em domicílio sobre educação e apoio aos pais, exames de saúde e desenvolvimento infantil, entre outros serviços. Os programas estão disponíveis em certas comunidades; alguns são oferecidos noutras línguas.

Grandparents Raising Grandchildren 617-727-7750

Avós Criando Netos

Encaminhamentos a grupos de apoio para avós que estão a criar os netos; lista gratuita de recursos disponíveis

Línguas: espanhol

Kid's Net Connection 1-800-486-3730

Conexão de Crianças

Uma linha telefónica que funciona a noite e durante fins-de-semana para ajudar famílias do Departamento de Serviços Sociais (DSS) que oferece apoio imediato incluindo famílias de foster, kinship, pre-adoptive (adoptivas, parentesco, e pre-adoptivas).

Línguas: espanhol, 140 línguas, através do serviço telefónico de línguas da AT&T

HORAS DE SERVIÇO: noites e fins de semana

Massachusetts Committee for Children and Youth 1-800-244-5373

Comité de Massachusetts para Crianças e Jovens

Informações sobre a prevenção do abuso de crianças

SEMPRE ABERTO

Massachusetts Family Network 1-800-447-8844 (voice/TTY)

Rede Familiar de Massachusetts

Educação para pais, consultas em domicílio, exames de saúde e desenvolvimento infantil, grupos de jogos, jardins infantis e transporte para famílias com crianças com menos de 3 anos

Línguas: alguns programas são oferecidos noutras línguas

Massachusetts Mothers of Twins Association 781-646-8946

Associação de Massachusetts para Mães de Gémeos

Encaminhamentos a grupos de apoio e programas para mães de gémeos e trigémeos

Massachusetts Society for the Prevention of Cruelty to Children 1-800-442-3035

Sociedade de Massachusetts para Prevenir a Crueldade contra Crianças

Informações e encaminhamentos a serviços de prevenção de abuso de crianças e consultas em domicílio

Open Door Society 1-800-932-3678

Sociedade de Portas Abertas

Apoio para famílias adoptivas e para indivíduos que queiram saber mais sobre adopção

Parental Stress Line 1-800-632-8188

Linha Direta para Pais sob Stress

Orientação confidencial, apoio e informações para pais

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Parents Helping Parents 1-800-882-1250

(Pais Ajudando outros Pais)

Orientação por telefone e encaminhamentos a grupos confidenciais de apoio para pais

Success by 6 Parent Line 617-421-1789

Linha Direta para os Pais de Success By 6

Orientações pré-gravadas e encaminhamentos. Consulte as páginas 176-177 para a lista de tópicos

Línguas: espanhol

SEMPRE ABERTO

Tough Love International 1-800-333-1069

Apoio e desenvolvimento de aptidão para pais de filhos de 13 a 20 anos

JARDINS INFANTIS E EDUCAÇÃO DURANTE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA

Child Care Resource and Referral Network 1-800-345-0131

Rede de Encaminhamentos e Recursos para jardins infantis

Informações sobre jardins infantis, incluindo como escolher um provedor, listas de provedores de jardins infantis licenciados na sua comunidades e programas que podem ajudá-la a custear o jardim infantil dos filhos

Línguas: espanhol disponível mediante solicitação prévia

Head Start/Administration for Children and Families 617-565-1128

Administração para Crianças e Famílias de Head Start

Encaminhamentos a programas de Head Start para crianças entre 3 e 5 anos

Massachusetts Department of Education 781-388-3300 ext. 357

Departamento de Educação de Massachusetts

Informações sobre programas da infância

Office of Child Care Services 617-727-8900 (espanhol), 617-626-2000 (inglês)

Escritório para Serviços de Jardins Infantis

Agência estadual que controla e licencia os programas de jardins infantis; recebe e envia relatórios de queixas comprovadas contra provedores

Parents United for Childcare 617-426-8288

Pais Unidos para Tomar Conta das Crianças

Apoio e encaminhamentos a jardins infantis

Línguas: espanhol, português, tagalo

SERVIÇOS PARA PESSOAS INCAPACITADAS

Adaptive Design Services 413-585-1153

Adapta equipamentos médicos segundo as necessidades individuais, quando esses equipamentos não existem à venda

Assistive Technology Center of United Cerebral Palsy of Berkshire County 413-447-9555

Centro de Assistência Tecnológica da União de Paralisia Cerebral do Condado de Berkshire

Centros de recursos, especialista em tecnologia adaptativa, clínica de mobilidade e programa de aluguel de equipamento

CAST: Center for Applied Special Technology 978-531-8555

Centro de Tecnologia Especial Aplicada

Tecnologia para pessoas incapacitadas, incluindo avaliação clínica, apoio para admissão em escolas e uso de aparelhos adaptativos

Federation for Children with Special Needs 1-800-331-0688, 617-482-2915 (TTY)

Federação para Crianças com Necessidades Especiais

Apoio e serviços para crianças com necessidades especiais e para os pais ou tutores

Línguas: espanhol

Hearing Evaluation and Hearing Aid Programs 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TDD/TTY)

Programas de Ajuda e Avaliação de Audição

Informações e encaminhamentos para crianças, para avaliações completas de audição; avaliações e aparelhos de audição para crianças até 21 anos que não tenham seguro de saúde

March of Dimes 781-762-4747

Materiais informativos em inglês e espanhol sobre serviços de genética, defeitos congênitos e crianças com necessidades especiais

Massachusetts Assistive Technology Partnership Center 1-800-848-8867 (voice/TDD)

Informações sobre produtos tecnológicos de assistência, serviços e fontes de recursos para pessoas incapacitadas

Línguas: 140 línguas através do serviço telefónico de línguas da AT&T

Massachusetts Easter Seals 1-800-922-8290, 1-800-564-9700 (TTY)

Encaminhamentos a serviços para pessoas incapacitadas e informações sobre empréstimo de aparelhos de segurança para carros, tecnologia de assistência e equipamentos especiais para crianças com deficiências temporárias ou crônicas

Massachusetts Office on Disabilities 1-800-322-2020

Escritório de Pessoas Incapacitadas de Massachusetts

Informações, encaminhamentos e apoio para pessoas incapacitadas

Massachusetts Advocacy Center 617-357-8431

Centro de Advocacia de Massachusetts

Apoio legal para crianças que necessitam de serviços educacionais especiais

Massachusetts Department of Public Health Case Management

Coordenação de Casos do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

Coordenação de casos, apoio e assistência técnica para ajudar pais de crianças com necessidades especiais de assistência médica, para que obtenham serviços de agências públicas e particulares

Região Sudeste.....508-947-1231

Região de Boston617-727-0747

Região Oeste:413-586-7525

Região Nordeste:978-851-7261

Região Central:508-792-7880

Região Metropolitana Oeste..781-828-7700

Línguas: espanhol

MASSTART Massachusetts Technology Assistance Resource Team

617-624-5978, 617-624-5070

Informações, recursos, treino profissional e assistência técnica para pais, pessoal da escola e profissionais de saúde sobre a tecnologia médica e as necessidades de saúde de crianças assistidas por tecnologia médica enquanto frequentam a escola

MBTA Transportation Access 617-222-5123

Acesso ao Transporte via MBTA

Informações sobre serviços de transporte na área de Boston para pessoas incapacitadas

New England INDEX 781-642-0248 (voice/TDD)

ÍNDICE da Nova Inglaterra

Encaminhamentos a médicos, consultores multilíngues e assistência técnica

Línguas: espanhol e outras línguas disponíveis mediante solicitação prévia

PKU Special Dietary Food and Formula Program 1-800-882-1435, 617-624-5992 (TDD/TTY)

Alimentos especiais e fórmula para crianças sem seguro de saúde que sofrem de doença de PKU ou outras doenças metabólicas

SHARE Foundation: Society for Human Advancement through Rehabilitation 508-999-8482

Sociedade para o Progresso Humano através da Reabilitação

Avaliação, equipamentos e serviços para pessoas fisicamente incapacitadas

SEEK: Special Equipment Exchange Catalog 413-323-7368

Catálogo de Trocas de Equipamento Especial

Catálogo de trocas de equipamento para necessidades especiais

EMPREGOS E TREINO PROFISSIONAL

Division of Employment and Training 617-626-6600, 617-727-6156 (TTY)

Divisão de Emprego e Treino Profissional

Listas de empregos e programas de treino profissional para empregos

Línguas: outras línguas disponíveis mediante solicitação prévia

Higher Education Information Center 617-536-0200

Centro de Informações sobre Educação Superior

Informações e orientação sobre oportunidades de educação e profissões e fontes de assistência económica

Mass Adult Literacy Hotline 1-800-447-8844

Linha Direta de Educação para Adultos em Massachusetts

Informações e encaminhamentos para adultos que querem estudar inglês como segunda língua (ESL), obter o Certificado de Desenvolvimento Geral em Educação (GED), alfabetização familiar, grupos de apoio e aulas de cidadania

Línguas: espanhol

Massachusetts Coalition for Occupational Health and Safety (MassCOSH) 617-524-6686

Coalizão de Massachusetts para a Saúde e Segurança no Emprego

Informações e treino sobre assuntos de saúde e segurança no emprego e direitos do pessoal a locais de trabalho seguros

Línguas: espanhol

Mass Jobs 617-348-5930

Empregos em Massachusetts

Emprego e treino profissional para constituintes do Departamento de Assistência Provisória

Línguas: espanhol

ADVOCACIA E ACÇÃO

Citizen Information Line 1-800-392-6090

Linha Directa de Informações para Cidadãos

Informações sobre as agências e programas estaduais

Federal Information Center 1-800-688-9889

Centro Federal de Informações

Informações sobre agências e programas federais

Línguas: espanhol

Managed Care Ombudsman 1-800-436-7757

(Ajuda para membros de Planos de Assistencia Médica)

Oferece ajuda a membros de Planos de Assistencia Médica fazer reclamações, compreender seus direitos, e resolver problemas. Organizações de Planos de Saúde coordenam todos os serviços de saúde para seus membros, incluindo consultas especializadas

Massachusetts Immigrant and Refugee Advocacy Coalition 617-350-5480

Coalizão de Advocacia para Imigrantes e Refugiados em Massachusetts

Informações sobre leis de imigração e apoio para indivíduos que querem tornar-se cidadãos

Office of Refugees and Immigrants 617-727-7888

Escritório de Refugiados e Imigrantes

Informações e encaminhamentos para refugiados e imigrantes

Línguas: algumas línguas disponíveis mediante solicitação prévia

State Representatives and Senators 617-722-2000, 617-722-2539 (TDD)

Senadores e Representantes Estaduais

Ligue para entrar em contacto com os legisladores sobre assuntos do seu interesse

United Way of Massachusetts Bay Voluntary Action Center 617-624-8186

Centro de Voluntários do United Way de Massachusetts

Oportunidades disponíveis a nível local e estadual para serviço voluntário

Vocabulário

advocacia ajuda ou apoio legal para que as pessoas recebam os serviços de que necessitam

ansiedade de separação sentimento de medo ou ansiedade quando o pai/mãe ou conhecido sai

à prova de crianças fazer um lugar seguro para crianças

assistência primária assistência médica que uma criança recebe regularmente do médico ou enfermeira, tais como vacinas, exames, tratamentos e encaminhamentos

avaliação exame para observar possíveis problemas

centro de saúde comunitário centro de saúde que fornece serviços de assistência primária

circuncisão remoção cirúrgica da pele da ponta do pénis

coloostro leite materno de menor consistência que a mãe produz nos primeiros 2-3 dias depois do parto

consulta de saúde preventiva consultas regulares ao médico ou à enfermeira, quando uma criança está saudável, para prevenir problemas ou tratá-los imediatamente

contagioso quando uma doença passa de uma pessoa a outra pelo contacto directo ou indirecto

convulsão tremor ou rigidez nos músculos

CPR (reanimação cardiopulmonar) fazer com que o coração e os pulmões sejam reanimados depois de a pessoa ter parado de respirar

crónico que dura muito tempo

desenvolvimento infantil como uma criança cresce e muda

desidratado quando o corpo não tem líquido suficiente, às vezes por causa de diarreia ou vômitos

educação dos pais aulas para aprender como cuidar e entender os filhos

elegível satisfaz certos requisitos para receber serviços

encaminhamento informações e recomendações para certos serviços

envenenamento pelo chumbo quando alguém come, bebe ou respira chumbo em excesso

flúor elemento mineral que é necessário em pequena quantidade para prevenir **cáries** dentárias; costuma ser adicionado às fontes de água potável

HMO (Organização de Manutenção de Saúde) plano de assistência médica de médicos e especialistas que fornecem serviços de saúde ou fazem encaminhamentos

infecção doença causada por germes

icterícia problema causado quando o fígado não funciona bem, e a pele e o branco dos olhos ficam amarelados

parto cesariano cirurgia para dar a luz

pós-parto tempo depois do nascimento do bebé

prematureo quando um bebé nasce 3 ou mais semanas antes da data estimada pelo médico

prisão de ventre quando é difícil defecar

recto (rectal adj.) orifício entre as nádegas

reflexos reacção física ou muscular a alguma coisa

seguro de saúde plano que ajuda a pagar pelos serviços médicos

SIDS (Síndrome da Morte Súbita Infantil) morte inexplicável de um bebé saudável

temperamento personalidade; tal como tímido, contente ou divertido

tuberculose doença dos pulmões que pode passar de uma pessoa a outra

vacinação vacina, remédio que é administrado à criança para a protecção contra determinadas doenças

Vocabulário de termos diferentes no português do continente e do Brasil

Portugal

aranhas
autocarro
bacio
balanço de bebé
balouço
basebol
biberão
blocos
bolas de sabão
cândi
cancro
chamar nomes
constipação
escondidas
frigorífico
guiador
ligaduras
manteiga de amendoim
magoar-se
máquina de cortar a relva
nariz a pingar
papeira
parque para os bebés
pastilha elástica
pequeno almoço
pilha
prende-papéis
preservativo
rabinho
relva
reservatório de um termómetro rectal
respiração ruidosa
sanita
sumo
trabalhos de casa
tosse convulsa
varicela

Brasil

andadores
ônibus
privadinha
bebé-conforto
balanço
beisebol
mamadeira
pecinhas, tijolinhos, cubos
bolhas de sabão
balas
câncer
xingamentos
resfriado
esconde-esconde
geladeira
guidão
ataduras
pasta de amendoim
machucar-se
corta-grama
nariz escorrendo
caxumba
cercadinho
chiclete
café da manhã
bateria
clipes
camisinha
bumbum
grama
bulbo
chiados
vaso sanitário
suco
lição de casa
coqueluche
catapora

Índice

- A prova de bebês, 73
- Adaptação familiar, 40
- Alergias, 130, 156
- Alimentar o bebê, 12-19
- Amamentar, 12-16, 19
- Apoio aos pais, 34-36, 169, 192-195
- Aranhas (andadores), 69, 140
- Asfixia, 65, 144-145
- Asma, 131-132
- Assistência de saúde
 - assistência primária, 52-53, 55
 - escolha do médico ou enfermeira, 8
 - seguro de saúde, 8-9
- Audição, 128
- Auto-estima, 101
- Banhos, 26-27
- Bebês prematuros, 11
- Berços, 22-23
- Biberão (mamadeira), 17-19, 159
- Bicicletas, 150
- Birras, 85, 168
- Brinquedos, 65
- Cadeirinhas de segurança para carros, 21-22, 148-149
- Choro, 57, 61
- Chupeta, 145
- Circuncisão, 28
- Comportamento, 85, 167-170
- Cordão umbilical, 28
- Cuidado de recém-nascidos, 24-29
- Cuidado dentário, 125-127
- Dentes, 125-127
- Depressão, 35-36
- Desenvolvimento da fala, 81
- Desportos, 153
- Disciplina, 167-170
- Emergências, 139
- Envenenamento, 146-147
- Envenenamento pelo chumbo, 134-136
- Escaldaduras, 141
- Escola
 - a preparar-se, 105
 - saúde, 112-113
- Exercício físico, 109, 153
- Fazer o bebê arrotar, 19

Fórmula, 17-19
Fraldas, 28-29
Fumar, 32
Imaginação, 97
Independência, 85
Jardins infantis, 41-45
 centros, 42-45
 centros familiares, 42-45
Leitura, 64, 81, 165-166
Linha directa para os pais, 176-177
Médicos e enfermeiras
 assistência primária, 52-53, 55
 escolha, 8
 quando ligar, 119-120
Medida da temperatura, 121-122
Monóxido de carbono, 137
Nutrição, 154-163
 alimentos sólidos, 154-157
 alimentos especiais, 162-163
 biberão (mamadeira), 159
 copos, 158
Olhos, 129
Ouvidos, 128
Perda e sofrimento, 171
Pós-parto, 33-40
 adaptação, 40
 apoio, 34-36
 cuidados, 32-33
 depressão, 35-36
 ginástica, 39
 nutrição, 37-38
Protectores para janelas, 73, 140
Quando ligar para o médico, 119-120
Queimaduras, 141
Recém-nascidos, 4-7
Recursos, 179-200
 advocacia e acção, 200
 ajuda económica, 183-184
 ajuda legal, 190-192
 alimentos, roupas e moradia, 181-183
 empregos e treino, 199
 jardins infantis e educação adiantada, 195-196
 pais e apoio familiar, 192-195
 saúde, 184-188
 segurança, 188-190
 serviços para pessoas incapacitadas, 196-199

- Registros de saúde, 114-117
 - doenças, 115
 - hospitalizações, 117
 - problemas médicos, 116
 - reações alérgicas, 114
- Remédio, 123-124
- Rotinas, 64, 76, 80, 168
- Segurança, 139-153
 - à prova de bebês, 73
 - água, 151
 - aquecedores, 143
 - armas de fogo, 152
 - asfixia, 65, 144-145
 - desportos, 153
 - envenenamento, 146-147
 - escaldaduras, 141
 - incêndios, 142
 - parques, 96
 - quedas, 140
 - queimaduras, 141
 - trânsito, 148-150
- Segurança no trânsito, 148-150
 - andar, 149
 - bicicletas, 150
 - carros, 148-149
- Segurança sob o sol, 133
- Segurar o bebê, 24-25
- Seguro de saúde, 8-9, 183-184
- SIDS (Síndrome da Morte Súbita Infantil), 23, 31, 32
- Síndrome de sacudir o bebê, 61
- Sono, 30-31
- Stress, 34-36, 57, 61, 167-169
- Televisão, 100, 129, 175
- Treino para deixar as fraldas, 93
- Uso de tabaco, 32
- Vacinas, 5, 55
- Vestir o bebê, 27
- Violência, 172-175

AGRADECIMENTOS

Estado de Massachusetts

Executive Office of Health and Human Services

Argeo Paul Cellucci, governador

William D. O'Leary, secretário

Delete Debbie and Barbara under DPH, adding Lisa Levine, MPH, Director.....

Under UWMB, delete Stephanie and Margaret, add Jeff

Gail Ballester e Steve Shuman, editores administrativos, Massachusetts Department of Public Health

Johnye Ballenger, MD, consultor em pediatria

Marcio Nascimento, editor da língua portuguesa

Traduzido por Cross Cultural Communication Systems, Inc.

Desejamos agradecer a ajuda e orientação de muitas pessoas que contribuíram com tempo e energia para a criação deste livro. Aqui incluímos organizações e indivíduos:

(Before United Way of Massachusetts Bay Success By 6 Leadership Council add:)

The Office of Representative Antonio F.D. Cabral

Add to list of individuals in Acknowledgements:

Ana Araujo
Ema Barbosa
Regina Bertholdo, Somerville Family Network
Margaret Blood
Ana Paula de Moraes, MD
Barbara Ferrer
Carla Finger
Teresa Gomes
Deborah Klein Walker

Desenho original do “Crescer saudável” foi feito por Colette Philips Communications, Inc. Impresso pela TransAmerica Printing Corp.

Com o apoio parcial do projecto MCJ#25T003 do Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act), Health Resources and Services Administration, Department of Health and Human Services.

Lembrete para as consultas médicas de rotina
Escreva aqui a próxima consulta da criança

Consulta	Data	Hora
Primeira semana		
Um mês		
Dois meses		
Quatro meses		
Seis meses		
Nove meses		
Um ano		
15 meses		
18 meses		
Dois anos		
Três anos		
Quatro anos		
Cinco anos		
Seis anos		
Sete anos		

Lembre-se sempre de trazer a sua carteira de vacinação!

Carteira de Vacinação e de Saúde de Massachusetts

NÚMEROS IMPORTANTES

Nome do médico ou da clínica

Telefone

Se você mudar de médico, escreva o nome do novo médico aqui.

Nome do médico ou da clínica

Telefone

Nome do médico ou da clínica

Telefone

Farmácia

Membro de família ou amigo para ligar em caso de emergência

Emergência (ambulância, polícia, bombeiros) 911

Controle de Envenenamentos 1-800-682-9211

Pais sob Stress 1-800-632-8188

Linha directa do SIDS 1-800-641-7437

O hospital mais perto

Consulta em casa

Grupo de apoio aos pais

Outros números importantes